

மங்கையர் மலர்
NGAYAR MALAR
93 ரூ. 6.00
ஏனிந்த
வெளிநாட்டு
மோகம்...?

அபரிமிதமான சுவை, கட்டுக்கடங்காத மகிழ்ச்சி.





வெயிலின் கொடுமையில் வாடுகிறீர்கள். செய்வதறியாது திகைக்கிறீர்கள். மனமோ கொந்தளிக்கிறது. • உங்கள் வாழ்க்கைக்கு சுவையூட்டும் தருணம் இதுவே. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது — உடனே வோல்ஃபாம் எடுத்து கோப்பையை நிரப்புங்கள். தெவிட்டாத சுவையை மகிழ்ச்சியுடன் பருகுங்கள். • ஒரு புத்துணர்வு, ஒரு புது தெம்பு எதையும் சாதித்திடும் உத்வேகம், உணருகிறீர்கள் அல்லவா? • மற்றொரு பெரிய கோப்பை அளவைப் பருகவும். பறித்தெடுத்த ஆரஞ்சு, மாம்பழம் மற்றும் பைனாப்பிள் ஆகியவை கனியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆகையால், அதிகம் பருகினால் அதிக மகிழ்ச்சியே. • ஒரு பாட்டிலிலிருந்து 32 கோப்பைகள் தயாரிக்கலாம். ஒரு பார்ட்டி நடத்த போதுமானது. இல்லையா?

Völfarm
JUICE CONCENTRATE

வெளிநாட்டு மோகம்...?



● ஜான்சன்



● பத்மாவதி

முன்பெல்லாம் நம் தமிழ்நாட்டில் அகில இந்திய தேர்வுகளான ஐ.ஏ.எஸ், ஐ.பி.எஸ் அளவில் வெற்றி பெற்றார்கள். முதலிடம், இரண்டாவது இடம் கூட நம் தமிழ்நாட்டிற்குக் கிடைத்து வந்தது. ஆனால் இப்போது ஒரு இடம், இரண்டு இடம் கிடைப்பது கூட அரிதாக இருக்கிறது.

இதற்குக்காரணங்கள் பல இருந்தாலும் முக்கியமானது ஒன்று உண்டு. புத்திசாலி மாணவர்கள் ஐ.ஐ.டி., ஏ.ஐ.எம்.எஸ். போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். இவர்கள் படிக்கும் போதே வெளிநாட்டு பல்கலைக் கழகங்களுக்கு மனு செய்து, படிப்பு முடித்தவுடன் வெளிநாட்டிற்குப் பறந்து விடுகிறார்கள். பலர் படிப்பு முடித்ததும் நிரந்தரமாக அங்கேயே தங்கி விடுவதும் உண்டு. இதனால் நம் நாட்டிற்கு எவ்வளவு நஷ்டம்? பெற்றதாய் தந்தையர் குழந்தைகளை வளர்த்து என்ன பயன்? வயதான காலத்தில் அவர்களுக்கு ஆதரவு யார்? நாட்டில் ஏற்பட்டுக் கொண்டு வரும் இந்த அறிவு வறட்சி (ப்ரெய்ன் - டிரெய்ன்) பற்றி சிலரின் கருத்துக்கள் -

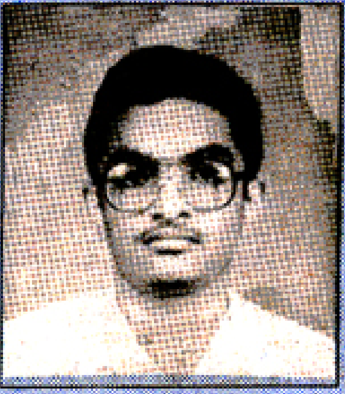
ஜே. டி. ஜான்சன்

(முதல்வர் எஸ்.பி.ஓ.ஏ. ஹையர் செகண்டரி மற்றும் ஜூனியர் காலேஜ்).

"ப்ரெய்ன் - டிரெய்ன்' என்று சொல்லப்படும் இதனால் இப்போது நாட்டிற்கு மிகப் பெரிய நஷ்டம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதைத் தடுக்காவிட்டால் நம் நாடு மேலும் பல அறிவாளிகளை இழந்து விடும். இது நம் அரசாங்கத்தின் கையிலும், பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் பல்கலைக் கழகங்களின் கையிலும்தான் இருக்கிறது. ஐ.ஏ.எஸ்., ஐ.பி.எஸ். போன்ற தேர்வுக்கான போதுமான பயிற்சிகளை அரசாங்



● அனுமாயி அம்மாள்



● சுந்தரம்

கம் கொடுக்க வேண்டும். இப்போது பின் தங்கிய வகுப்பினருக்கு மட்டுமே இது போன்ற பயிற்சி நிலையம் இருக்கிறது. இதை எல்லா வகுப்பினருக்கும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

புத்திசாலி மாணவர்கள் வெளிநாடு சென்று விடுகிறார்கள் என்று நாம் மாண வர்களைக் குறை சொல்லக் கூடாது. அங்கு அவர்களைக் கவர்வது எது என்று ஆராய்ந்து அது போல் நம் நாட்டிலும் மாறுதல் செய்தால் நம் மாணவர்கள் அயல் நாட்டைத் தேடி ஏன் ஓடப் போகிறார்கள்? வெளி நாடுகளில், படிக்கும் போதே மாண வர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு கொடுக்கி றார்கள். படித்து முடித்ததும் 'மெரிட்' அடிப்படையில் வேலையும் கொடுத்து விடுகிறார்கள். ஒரு மாணவன் வெளி நாடு போய்விட்டு இங்கு வந்து தனது அனு பவங்களைச் சொல்கிறான். உடனே அவ னது நண்பர்கள் கண்களில், வெளிநாடு கனவுதான் தெரிகிறது. அவர்களது கனவு கள் விரிந்து டாலர்களும், பவுண்டுகளும் அவர்களை ஏதோ சொர்க்கம் போல் தோன்றச் செய்கிறது. இந்த நிலை மாற பல் கலைக் கழகங்களும், அரசாங்கமும் முன் வர வேண்டும். வெளிநாட்டைப் போல் இல்லையென்றாலும் ஓரளவிற்காவது மாணவர்களின் படிப்பிற்குத் தகுந்த ஊதி யம் வழங்க வேண்டும். மேலும் பள்ளி களிலேயே மாணவர்களுக்குத் தேசிய உணர்வு ஏற்படும் வண்ணம் பல விழாக் களை நடத்த வேண்டும். எங்கள் பள்ளியில் இதை நடைமுறைப்படுத்தி வருகிறோம்.''

பத்மாவதி தமிழ்மணி

(குடும்பத்தலைவி)

"குழந்தைகளைப் பெற்று பல சிரமங்கள் பட்டு அவர்களைப் படிக்க வைக்கிறோம். ஆனால் இதையெல்லாம் மறந்து விட்டு பெற்றவர்களைத் தவிக்க விட்டு வெளிநாட்டில் குடியேறுவதில் எனக்குச் சம்மதமில்லை. ஆனால் ஒன்று அயல் நாட்டில் மேற்படிப்பு வசதியும், பணப் புழக்கமும் அதிகம்தான். மேற் படிப்பை முடித்து விட்டு நம் நாட்டிற்கு வந்து விடலாமே! பெற்றவர்களையும், தாய் நாட்டையும் விடப் பணம் என்ன அவ் வளவு பெரிதா? அங்கு இருக்கும் போது உடல் நிலை சரியில்லாமல் போனால் பெற்ற தாய் இருந்தால் அரவணைப்புடன் கூடிய சிசுருஷைக் கிடைக்குமே என்ற ஏக்கம் வராமல் போகுமா? குழந்தை களைப் பிரிந்து அந்தத்தாய் உள்ளம் என்ன பாடுபடும் என்று மாணவர்கள் நினைத்தார் களேயானால் வெளிநாட்டு மோகம் குறைத்து விடும்.''

அனுமாயி அம்மாள்

(கனடா நாட்டுப் பிரஜை)

"என்னதான் சொல்லுங்கள் வெளி நாடு போல் வராது. இங்கு எவ்வளவுதான் உருண்டு புரண்டாலும் அந்த அளவு வசதி கள் இங்கு கிடையாது. அங்கு படிப்பிற்கு மதிப்பு உண்டு. இங்குள்ளது போல் பணத் திற்குத்தான் மதிப்பு என்றில்லை. என்னு டைய ஐந்து மகன்களில் மூவர் கனடா நாட் டிலும் ஒருவர் அமெரிக்காவிலும் இருக் கிறார்கள். சென்னையில் இருக்கும் மகனைப் பார்க்கத்தான் வந்தேன். ஆனால் இங்கு ஏன் வந்தோம் என்றுதான் இருக் கிறது. அங்கு கம்யூனிட்டி சென்டர்களில் என் போன்ற வயதானவர்களுக்கு நல்ல பொழுது போக்கு வசதிகள் உண்டு. மேலும் இங்குள்ளது போல் அக்கம் பக்கம் பேசினால் வம்பு வரும் என்ற பயமெல் லாம் கிடையாது. குழந்தைகள் பெற்றோ ருடனே இருக்க வேண்டும் என்று நினைப் பது தவறு. சிறகு முளைத்த குஞ்சுகள் தாய் பறவையிடமா இருக்கின்றன?''

ஆர். எம். சுந்தரம்

(ஐ.ஐ.டி. மாணவன்)

"ப்ரெய்ன் - டிரெய்ன்' என்ற வார்த் தைப் பிரயோகமே தவறு. என் போன்ற இஞ்சினியரிங் படிக்கும் மாணவர்க ளுக்கு ஏற்ற வேலை வாய்ப்பு இல்லாத போது நாங்கள் இங்கு எப்படி வேலை செய்ய முடியும். 'ஏரோநாடிகல்' மெட்டா லஜி போன்ற துறையினர்க்கு இங்கு எதிர்க் காலமே இல்லை என்று சொல்லலாம். ஹிந்துஸ்தான் ஏரோநாடிக்கல் என்ற ஒரு நிறுவனம் எத்தனை பேர்களுக்கு வேலை தர முடியும். இதில் அரசியல் வாதிகளின் தலையீடு வேறு. தேசப்பற்று இல்லை என்ற சொல்லுக்கே இடமில்லை. நாங்கள் வெளிநாடு போனாலும், பணத்தை இங்கு தானே அனுப்புகிறோம். அன்னிய செலா வணி அரசாங்கத்திற்குக் கிடைக்கிறதே. பெற்றவர்கள் கொஞ்ச நாள் பிரிந்திருந் தாலும் எங்களுக்கு நல்ல நிரந்தரமான வேலை கிடைத்த பிறகு அவர்களை அழைத்துக் கொள்ளலாம். இந்தியாவை விட்டு பெற்ற குழந்தைகளிடம் போக மாட்டேன் என்று அடம் பிடிப்பவர்களை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. பெற்றவர் களுக்குக் குழந்தைகள் அருகில் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால் அவர் களுடன் வெளிநாடு சென்று விட வேண்டி யதுதான்.''

தொகுப்பு : புஷ்பா ரமணி

எங்கெங்கு காணினும் கிருஷ்ணர்தான்!

அட்டைப் படக் கட்டுரை

நடனமாடும் ஓவியர்!



படிப்பே பிரதானமாக, சுமையாக, எந்த நேரமும் அதன் நினைவாகவே உழன்று கொண்டிருக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தமுள்ள இன்றைய சூழ்நிலையில் பரதநாட்டியம், ஓவியம், பெயிண்டிங், இசை, கட்டுரை, கவிதை எழுதுதல் இவற்றோடு படிப்பிலும் படுசுட்டியாக விளங்கும் கல்லூரி மாணவி அர்ச்சனாவைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டதும் அவரைச் சந்திக்க ஆவல் அதிகமானது. அவரைப் பற்றி அவருடைய தாயார் ஜெயஸ்ரீ, ''ஸ்டெல்லா மேரி கல்லூரியில் ஆங்கில இலக்கியம் முதலாமாண்டு படிக்கிறாள் அர்ச்சனா. இரண்டரை வயது முதல், நானும் என் மாமியாரும் ஓவியம் கற்றுக் கொண்ட போது, அருகில் அமர்ந்து வரைய ஆரம்பித்தாள். ஐந்து வயது முதலே போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு பரிசு வாங்க ஆரம்பித்து விட்டாள். சி.பி. ஆர்ட்ஸ் சென்டர் நடத்தும் போட்டிகள், எஸ்.பி.ஸி.ஏ. (Society for Prevention of Crulty to animals) நடத்தும் போட்டிகள், கேமல், ரோட்டரி பிலிப்ஸ், இந்தியன் வெஜிடேரியன் காங்கிரஸ், மைலாப்பூர் அகாடமி, ப்ளுகிராஸ், இது தவிர பள்ளி, கல்லூரி ஓவியப் போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு ஏராளமான பரிசுகளும், எண்ணற்ற நற்சான்றிதழ்களும் வாங்கியிருக்கிறாள் அர்ச்சனா'' என்கிறார்.

''பெரும்பாலான போட்டிகளில், உன் விருப்பமான கடவுள், உன் குடும்பம், உன் பார்வையில் பெற்றோர், இயற்கைக் காட்சிகள் இப்படி அவர்கள் கொடுக்கும் தலைப்புகள் அவளது கற்பனா சக்தியைத் தூண்டுவதாகவே இருந்தது. குழந்தைப் பருவம் முதல் இது போல ஏதேனும் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து வரையும் பழக்கம் அவளுக்கு இயல்பாகவே வந்துவிட்டது'' என்கிறார் தந்தை வெங்கடேசன்.

''திரு. லோக குரு என்பவரிடம் பெயிண்டிங் கற்றுக் கொண்டேன். வாக்ஸ், ஆயில் பெயிண்டிங் தவிர, இப்போது பென்சில் ஓவியங்கள் வரைவ தில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டுள்ளேன். ஒருமுறை 'Future of the world' என்ற தலைப்பில் பெயிண்டிங் செய்யச் சொன்ன போது, அருவி நீரில் ஆரம்பித்து, மக்கள் வாழ்க்கைக்குப் பிறகு இறுதியாக இரத்தத்தில் முடிந்து போவது போல, என் ஆதங்கத்தை அன்றைய சூழ்நிலைப்படி வரைந்ததற்கு முதல் பரிசு கிடைத்தது. வன்முறை, கொடுமை, அழுகை, வேதனை இவையெல்லாம் என்னால் தாங்கவே முடியாது. அமைதி தான் மிகவும் பிடிக்கும். இதுபோன்று ஏதேனும் சம்பவங்கள் நடந்ததாகக் கேட்டாலோ, படித்தாலோ சிறுவயது முதல் என் ஆதங்கத்தை, அங்கலாய்ப்புகளை ஆங்கிலக் கவிதையா



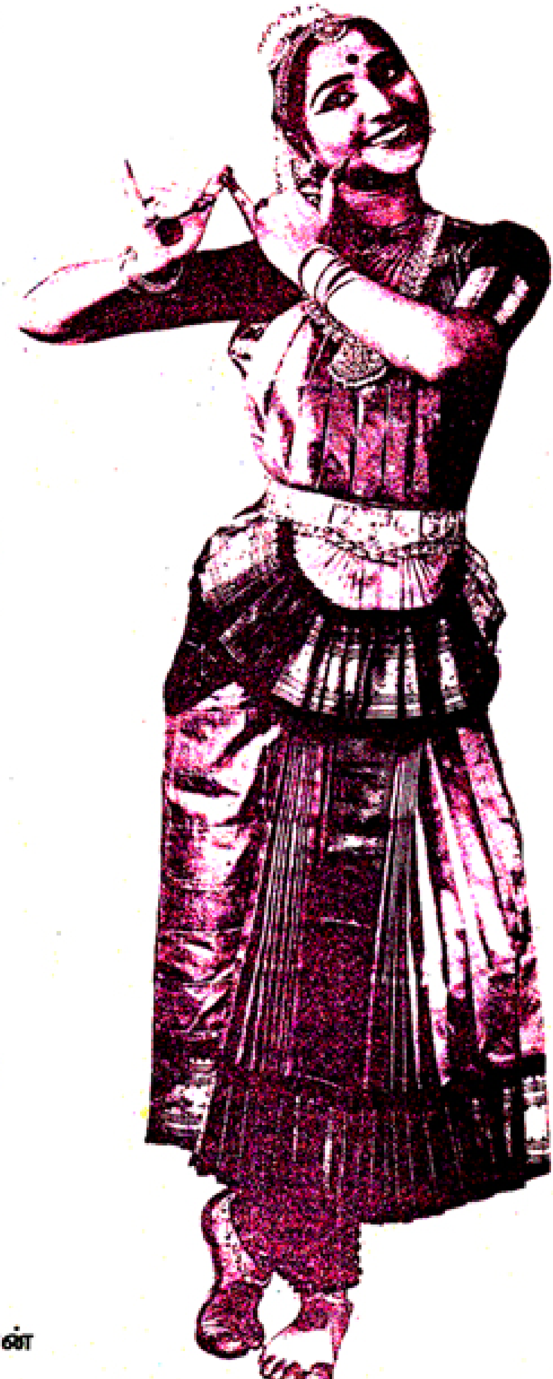
கவோ, கட்டுரையாகவோ எழுதி விடுவேன். சங்கர்ஸ் வீக்லியிலும், பள்ளி, கல்லூரி ஆண்டு விழா மலர்களிலும் என் படைப்புகள் பிரசுரமாகி உள்ளன. தஞ்சை ஓவியமும் கற்றுக் கொண்டேன். எனக்கு விருப்பமான, இஷ்டதெய்வமான கிருஷ்ணர், ஆலிலைக் கிருஷ்ணன், ராதா கிருஷ்ணன் இப்படி தஞ்சை ஓவியங்களைப் படைத்து பிறந்த நாள், மணநாள், விழாக்களுக்கு பரிசளிப்பதும் உண்டு.

'பரத கலாஞ்சலி' நாட்டியப் பள்ளியை நடத்தும் திரு. தனஞ்செயன் அவர்களிடம் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடனம் கற்றுக் கொள்கிறேன். பதினாறு வயதுக்குப் பிறகுதான் சிருங்காரபாவம் புரியுமென்பதால் அரங்கேற்றம் அதற்குப் பிறகுதான் வைத்துக் கொள்வார். மிகவும் ஒழுக்கமுள்ள, உயர்ந்த, தோஷமற்ற கடவுளான ஸ்ரீராமனை விட, ஸ்ரீகிருஷ்ணர் என்றால் நெருக்கம், சிநேகிதம் என்ற உணர்வு ஏற்படுவதால் அவரே என் இஷ்டதெய்வம். பெயிண்டிங், ஓவியம், நடனம் இவற்றிலெல் லாம் அதன் தாக்கம் தெரியும். கடந்த பிப்ரவரி மாதம் 10-ந் தேதி நடந்த என் அரங்கேற்றத்தில் முழுக்க, முழுக்க கிருஷ்ணாஞ்சலி என்று கிருஷ்ணர் பாடல்களைத் தேர்ந்தெடுத்து ஆடினேன். தலைமை யார் தெரியுமா சென்னை நகர ஷெரீபான திரு. சுரேஷ் கிருஷ்ணா! பெயர் பொருத்தம் பார்த்தீர்களா?'' என்கிறார் அர்ச்சனா.

தன் சகோதரி கர்நாடக சங்கீதமும் கற்றுக் கொள்வதை இடையே நினைவுறுத்துகிறார் ஆர்த்தி. இவரும் 'சிஷ்யா' மாணவி. தமக்கைக்குச் சிறிதும் சளைத்தவள் அல்ல என்று பெயிண்டிங்கில் புகழ்பெற்று வருகிறார்.

– பானுமதி ராமச்சந்திரன்

அட்டை வண்ணப்படம் : யோகா





கருணை வடிவமாயினள்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

எங்கு பார்த்தாலும் தென்னை மரங்களின் அணிவகுப்பு - ஆங்காங்கே சலசலவென அலையெழும்ப ததும்பி நிற்கும் உப்பங்கழிகளான ஏரிகள். கேரளத்தின் இனிமையான பின்னணி. படகில் ஏறி ஆற்றைத் தாண்டி வள்ளியக்காவு எனும் அவ்வூரை அடையும் போது ஆச்சர்யம்தான் எழுகிறது. மிக எளிய மக்கள் வாழும் அவ்வூரின் குடிசைகளின் நடுவே பளீரென எழுந்து நிற்கும் கோயில். உச்சியிலே அர்ச்சுனனுக்கு உபதேசம் செய்யும் கண்ணனின் சிலை. படியேறி போகக்கூடிய மிகப் பெரிய தியான மண்டபம், காளி கோயில்.

இத்தனையும் இங்கு எப்படி சாத்தியம். ஒரு பெண் அன்னையாக, மகானாக மாறிய போது சாத்தியமாகி இருக்கிறது. ஆனால் அந்த உருமாற்றத்திற்கு அந்த அன்னை பட்ட கஷ்டங்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. அனுபவித்த நரகவேதனைகளைக் கேள்விப்படும் போது சுடு ஆற்று மணலில் புரண்ட மாணிக்கவாசகரும், சிறையிலே கசையடிபட்ட இராமதாஸரும்தான் நினைவுக்கு வருகிறார்கள்.

கருணானந்தர், தமயந்தி இவ்வூரின் மீனவக் குடும்பத்தைச் சார்ந்த எளியவர்கள். இவர்களின் நான்காவது குழந்தை சுதாமணி. நாற்பது வருடங்களுக்கு முன்னால் பிறக்கும்போதே கருநீல மேனியாகப் பிறந்தவர். டாக்டர்கள் குழந்தையை ஆறு மாதம் குளிப்பாட்ட வேண்டாம் என்றார்களாம். பிறகு கருநீலம் கறுப்பு நிறமானது.

வளரும்போதே சுதாமணி வித்தியாசமானவளாக வளர்ந்தாள். எப்போதும் தியானத்தில் ஆழ்ந்திருப்பதும் கழிமுகத்தில் அமர்ந்து கொண்டு ஓடும் மீன்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதும்தான் வேலை. பள்ளிப் படிப்பில் நாட்டமில்லை. பிறகு தையலாவது படிக்கட்டும் எனச் சேர்த்தால் அங்கே மாட்டியிருந்த இயேசுநாதரின் படத்தைப் பார்த்தவண்ணம் உள்முகமாக ஆழ்ந்து விடுவார். மணிக்கணக்கில் சமாதி நிலையில் இருப்பார்.

எளிய குடும்பத்துப் பெண் இப்படி வித்தியாசமாக இருந்தால் அன்னையோ மற்றவர்களோ சும்மா இருப்பார்களோ? முதலில் நயமாகவும், மிரட்டியும் சொன்ன அன்னை பிறகு அடிக்க ஆரம்பித்தார். சுதாமணி அனுபவித்த கொடுமைகளுக்கு அளவேயில்லை. சிறையில் ஒரு கைதிக்குக் கிடைக்கும் தண்டனைகளை விட கடுமையாக தண்டனைகள் கிடைத்தன.

இத்தனைக்கும் நடுவே மனம் மட்டும் கிருஷ்ணப்ரேமையில் லயித்திருந்தது. இரவில் தனியே வீட்டிற்கு வெளியே ஆகாசத்தைப் பார்த்தவண்ணம் மணிக்கணக்கில் இருப்பாராம். இவர்கள் ஊரில் சுதாகாலட்சேபம் நடந்த போது அன்பர்களுக்குத் தண்ணீரை பஞ்சாமிர்தமாக மாற்றி விதியோகித்து முதன் முதலில் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்டார்.

இதற்கிடையில் இளவயதுப் பெண்ணாக வளர்ந்தாலும், மாதவிலக்கு ஏற்பட்ட சில ஆண்டுகளிலேயே நின்றும் விட்டது. ஆனாலும் திருமண முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இவருடைய அண்ணனே உறவினருடன் சேர்ந்து 'இவர் இப்படி ஆடிப் பாடி ஜபதபம் என இருப்பது அவமானம்' என வீட்டை விட்டு வெளியே துரத்தி விட்டார். பலமுறை கொன்று விடவும் முயற்சி செய்தார். வெட்ட வெளியிலேயே சில ஆண்டுகள் கழிந்த சுதாமணி பிறகு தான் பிறந்த இடத்திலேயே சிறு குடிசையொன்றில் தனி ஆஸ்ரமத்தை ஆரம்பித்தார்.

வாழும் மகான்கள் - 4



பாம்பே டையிங்

முன்னணியில் என்றென்றும்

பாம்பே டையிங்
பாலியெஸ்டர் கலந்த
பள்ளிச்சீருடை ரகங்கள்

ஆண்டு முழுவதும் முன்னணியில்....
பள்ளிச் சீருடைகளிலும்!



- எளிதாக துவைத்து அணிய ஏற்றவை.
- துவைக்க துவைக்க மாறாத பொலிவு.
- தங்களின் தேவைக்கேற்ற நிறம்.
- கசங்கியோ, மடங்கியோ போகாது.
- நிறம் மங்காது.

உயர்ந்த தரம்
உகந்த விலை

பாலியெஸ்டர் காட்டன் சர்ட்டிங் துணி வகை, பாலியெஸ்டர் காட்டன் சூட்டிங் துணி வகை, காட்டன் சர்ட்டிங்குகள், காட்டன் சூட்டிங்குகள், ஸ்கூல் பேகுகள், சாக்ஸ்கள், டைகள்.

விநியோகஸ்தர்கள்
சிவ்ராம்ஸ் அஸோசியேட்ஸ்
கோவை 11 - சென்னை - 17.
Bankers: The Federal Bank Ltd.

BOMBAY DYEING
Special Discount
From 1-4-93 to 30-6-93

பள்ளிச் சீருடைகள் வாங்கும்பொழுது தள்ளுபடி கூப்பனை பயன்படுத்துங்கள், இச்சலுகை தமிழ்நாடு பாண்டிச்சேரி மற்றும் கேரளாவில் மட்டும்தான்.

பாம்பே டையிங்

ஸ் தா பி த ம் 1 8 7 9

இவருடைய மகிமையை உணர்ந்து பல அன்பர்கள் வர ஆரம்பித்தனர். மாதா அமிர்தானந்தமயி எனும் நாமத்துடன் சந்நியாஸினியாக தன் துறவற வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்தார். தூற்றிய ஊராரின் கரங்கள் தொழ ஆரம்பித்தன.



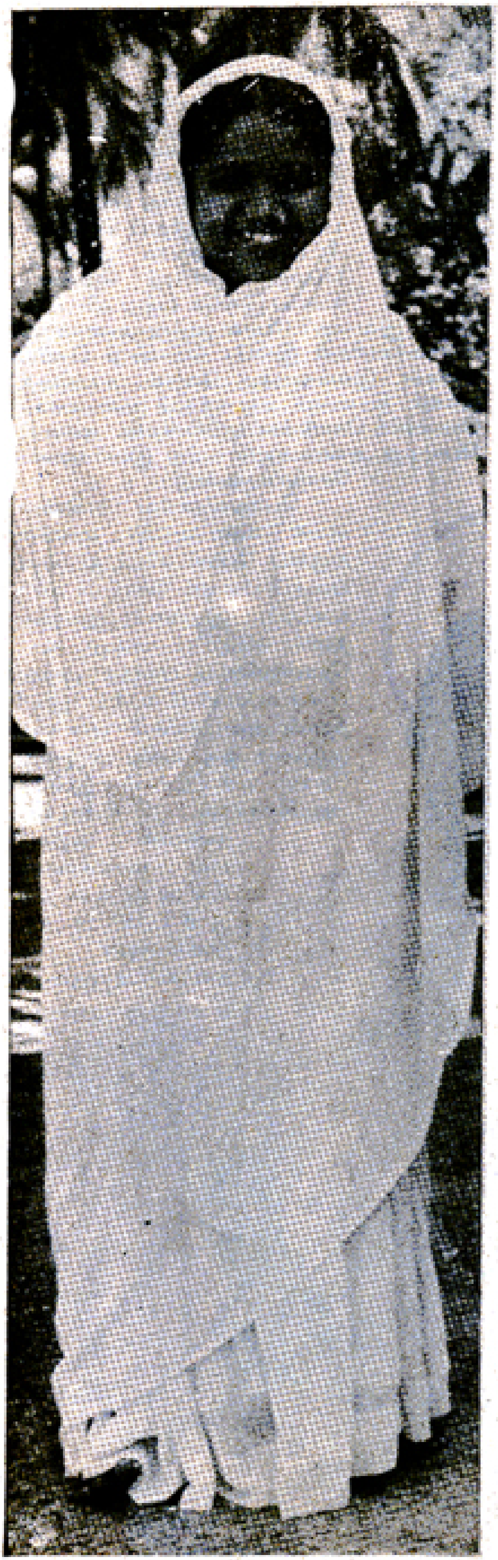
மாதா அமிர்தானந்த மயி முகம் தாய்மையில் கனிந்த ஒரு அன்பின் உருவமாகத் திகழுகிறது. இவரைத் தேடி ஒவ்வொரு நாளும் நூற்றுக் கணக்கில் அன்பர்கள் வருகிறார்கள். தவழ்ந்து வரும் குழந்தையைத் தழுவிக் கொள்ளும் அன்னையைப் போல ஒவ்வொரு பக்தரையும் அணைத்து ஆசீர்வதித்துக் காதில் மந்திரமோதி அனுப்பி வைக்கிறார். பக்தர்களின் தரிசனத் திற்காகவே ஐந்து, ஆறு மணி நேரங்களைச் செலவழிக்கிறார் அன்னை.

இவருடைய கருணை விழிப் பார்வைக்குக் கட்டுப் பட்டு வடநாடு முதல் வெளி நாடுகள் வரை பலரும் இங்கு வந்து குவிகிறார்கள். கனடாவி லிருந்து வந்திருந்த 'சிண்டி' எனும் பெண்மணி, அன்னையைப் பார்த்தவுடன் மனமே உருகி விட்டதாகக் கூறினார். சாதாரணமாக அமெரிக்காவில் குழந்தைகளையும் அழைத்துக் கொண்டு ஓரிடத்திற்குச் செல்வது என்பது மிகவும் கஷ்டம். ஆனால் அன்னையைப் பார்க்கக் காரில் சென்ற மூன்று மணி நேரமும் குழந்தைகள் அழாமல் இருந்தன என்றார். எப்பொழுதெல்லாம் விசா கிடைக்கிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் வந்து விடுகிறார் இவர்.

அதே போல நாராயண் எனும் கன்னடத்து இன்ஜினீயர் அன்னையைப் பார்த்த நொடியில் தன் மனதில் எதுவோ உருகியது என்கிறார். படிப்பை முடித்துப் பெற்றோரிடம் முறையாக அனுமதி பெற்று ஆசிரமத் தொண்டு செய்ய இங்கே வந்து விட்டார் இவர். இவரைப் போல நூற்றுக்கணக்கான பிரம்மச்சாரிகள் இங்கே தொண்டு செய்கிறார்கள். இவர்களுக்கு வேதம், உபநிஷத்துக்கள், தியானம் அனைத்தும் முறையாகச் சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகின்றன. அவ்வப்பொழுது அன்னையும் வந்து இவர்களைச் சோதிப்பதுண்டு.

பொதுவாகவே 'அன்னையைக் கண்டவுடன் மனமே உருகிப் போய் விட்டது' என்பதைப் பலரும் சொல்லி விட்டார்கள். இதுதான் இவரின் தனிச் சிறப்பே என்று கூட தோன்றுகிறது. பார்த்த முதல் பார்வையிலேயே 'இனி நீதான் அடைக்கலம்' என ஒரு குழந்தை ஓடி வந்து அழுவது போல மானிடர்கள் இங்கே அழுகிறார்கள். சிண்டியும் தன்னை அறியாமல் மணிக்கணக்கில் அழுததைக் குறிப்பிட்டார். நாராயணன் பல நாட்கள் அழுததைச்





சொன்னார். அன்னையைத் தரிசனம் செய்ய வரும் பல பக்தர்கள் அழுததை நானே நேரில் பார்த்தேன். மனதிலுள்ள கவலைச் சுமையை கண்ணீர் காணிக்கையாக்கி விட்டு லேசான மனத்தோடு உலக வாழ்க் கைக்குத் திரும்புவார்கள் போலும்.

அன்னை பக்தர்கள் வாழ்விலே நடத் தும் பல அற்புதங்களை அங்கே பலரும் சொன்னார்கள். மிகச் செல்வந்தர் குடும்பத் திலே பிறந்த ஒரு இளைஞன் அனைத்தை யும் துறந்து கங்கைக் கரையிலே பல ஆண்டுகள் தவம் செய்திருக்கிறான். மனம் மட்டும் அமைதி பெறவில்லை. இறுதி யிலே கங்கையிலேயே மூழ்கி இறந்து விடு வது என நீரில் இறங்கி உள்ளே செல்லத் துவங்கிய போது வெள்ளையுடை அணிந்த மாது இவரைத் தடுத்தாட் கொண்டு இருக் கிறார். 'விரைவில் உன் விருப்பம் பூர்த்தி யாகும்' எனச் சொல்லி விட்டு அகன்று விட்டார். அவர் யார் எனத் தெரியாமல் அலைந்த அந்த இளைஞன் மறுநாள் தென் னகத்திலிருந்த வந்த சுற்றுலா பயணி ஒருவ ரிடம் அந்தப் பெண்மணியின் புகைப்படம் இருப்பதைக் கண்டு அதிசயித்து இருக்கி றார். அவரே கேரளாவில் இருக்கும் அமிர் தானந்தமயி என அறிந்து வந்து சேர்ந்து இருக்கிறார்.

எப்பொழுதெல்லாம் அன்னையைப் பார்த்து விட முடியுமோ அப்பொழு தெல்லாம் வந்து பார்த்து விடுவது என விழுப்புரத்தில் இருந்து ஒரு தம்பதிகள் வரு கிறார்கள். அன்னையைப் பற்றியும் அவர் தன் சக தொழிலாளி குடும்பத்திலே எத் தனையோ இடர்களில் காப்பாற்றியதையும் அறிந்து இங்கு பார்க்க வந்திருக்கிறார். பார்த்த அக்கணமே அன்னைக்கு அடிமை யாகி விட்டார்கள்.

''எத்தனை நாள் இங்கே தங்கப் போகி றீர்கள்?'' என விசாரித்த அவர்கள், அன்றே நாங்கள் திரும்பப் போவதாகச் சொன்ன போது பதறி விட்டார்கள். ''என்னது? நாளைக்கு வியாழக்கிழமை அம்மாவோட பாவ தரிசனம் இனமாச்சே. அதைப் பாக் காம யாராச்சும் போவாங்களா? பார்க்க எத் தனை கோடி புண்ணியம் பண்ணியிருக்க ணும் இருங்க...'' என்று வற்புறுத்த ஆரம் பித்து விட்டார்.

இந்த பாவ தரிசனம் பற்றி நாராயணன் கூடக் குறிப்பிட்டார்.

''ஒரு காட்டு மரத்தை வெட்டக் கூடாது என சாதாரண உடையில் இருக்கும் போலீஸ்காரன் சொன்னால் சர்தான் போய்யா என்பார்கள். அவரே திரும்பப் போய் போலீஸ் உடை அணிந்து கொண்டு தூரத்தில் வரும்போதே இவர்கள் ஓடி விடு வார்கள். அது போலத்தான் எப்போதும் எளிய உடையில் இருக்கும் அம்மா ஒவ் வொரு வியாழக் கிழமையும் அந்த ஸ்ரீமாதா போல பாவத்தில் உடையணிந்து வந்து


புதிய உன்னதமான
SANTOOR
மேனியின் இளமைத்
தோற்றப்பொலிவின்
ரகசியம்.
ஸந்தூர்
மஞ்சளும் சந்தனமும் கலந்த சோப்
123-TAM

சென்ற இதழில் ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்த ஸ்வாமிகளைப் பற்றி எழுதியிருந்தோம்.
நிறையப் பேர் முகவரி கேட்டு எழுதியிருந்தார்கள்.
முகவரி :
அவதூத தத்த பீடம்,
ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்த ஸ்வாமிகள் ஆஸ்ரமம்,
தத்த நகர், மைசூர் - 570 004.

அமர்கிறார். அப்போது பலருடைய பிரச்னைகளையும் தீர்த்து வைக்கிறார்'' என்றார்.

வெளிநாடுகளில் ஆறு ஆஸ்ரமங்களை உருவாக்கியுள்ள அன்னை அங்கேயும் சென்று வருகிறார்.

நாங்கள் சென்ற அன்று ஓரிடத்தில் ஆறு மணி நேரங்களுக்கும் மேலாக அமர்ந்து தரிசனம் அளித்த அவரைப் பேட்டி காண வேண்டும் என விண்ணப்பித்த போது பளீரெனச் சிரித்தார். ''அம்மைட்ட பேசணுமோ...?'' என்றார். அனைவருக்கும் ஆசீர்வாதமளித்த பிறகு வெளியே நின்றிருந்த என்னை மிகச் சரியாக அடையாளம் கண்டு கொண்டு நேராகத் தனியறைக்கு அழைத்துப் போனார். முகத்தில் சிறிய சோர்வு கூட இல்லை. முதல் கேள்வியே அவர் ஆசீர்வதிக்கும் முறை பற்றித்தான்.

''சாதாரணமாக சந்நியாஸிகள் பக்தர்கள் தங்களைத் தொட அனுமதிப்பதில்லை. ஆனால் நீங்களோ நேர்மாறாக இருக்கிறீர்கள்?''

கள்ளமற்ற சிரிப்பு. ''ஒவ்வொருத்தர் ஒவ்வொரு மாதிரி. சந்நியாஸிகள் அனைவரையும் நமஸ்கரிக்கிறேன் பேர்வழி எனத் தொடும் போது அதனால் அவர்களுடைய தபோபலம் குறைய வாய்ப்புண்டு. அதனால்தான் அவர்கள் விலகி இருப்பார்கள். அவதூதர்களுக்கு அது அவசியமில்லை. தவிரவும் எனக்கு அனைவருமே குழந்தைகளைப் போலத் தோற்றமளிக்கிறார்கள். கஷ்டத்திலே அழும் குழந்தையை அணைத்துத் தேற்றாத அம்மா உண்டோ?''

''இன்று பெண்களின் நிலை ரொம்பப் பிரச்னையாக உள்ளதே? இதற்குத் தீர்வாக நீங்கள் எதைச் சொல்வீர்கள்?''

''அன்பு. இது ஒன்றுதான் இன்றைக்கு எல்லா பிரச்னையையும் தீர்க்கும். கணவன் மனைவிக்குள் ஒருவருக்கொருவர் எப்போதும் சந்தேகம். மனைவி வீட்டில் வேலை செய்ய வேண்டும், வெளியேயும் வேலை செய்ய வேண்டும் என வற்புறுத்துகிறார்கள். ஆனால் அவள் மீது அன்பு காட்டுவதில்லை. மனசிலே களங்கமில்லாமல் மற்றவர்கள் மேல் நம்பிக்கைக் கொண்டு அன்பு செலுத்தினால் நிச்சயம் பல தொல்லைகள் நம்மிடம் இருந்து விலகி விடும்...''

அவர் இல்லறத்தாருக்கு என தனி நூலே எழுதியிருக்கிறார். அத்தனை அறிவுரைகளிலும் அன்பு எனும் இழையே ஓடிக் கொண்டு இருப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது.

'சாப்பிடும் பொழுது கணவன் மனைவிக்கு ஒரு உருண்டை சாதமும், பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஒரு உருண்டை சாதமும் கொடுக்க வேண்டும். குடும்பத்தினரிடையே பரஸ்பரம் அன்பு பெருகி நிலைக்க இது உதவும்.'

'ஒவ்வொரு இளைஞனும் தனக்குச் சீதையைப் போன்ற மனைவி வாய்க்க வேண்டும் என விரும்புகிறான். ஆனால் தான் இராமனாக வாழ்கிறானா என எண்ணுவதில்லை.'

'குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயதிலேயே பெற்றோர் ஆன்மீக விஷயங்களைச் சொல்லித் தர வேண்டும்.'

'அன்பே ஒழுக்கத்தின் அடிப்படையாக இருக்க வேண்டும். உள்ளுணர்வின்றி வெறும் சடங்காக எதையும் செய்வதில் பொருளில்லை.'

இப்படி நிறைய காலத்திற்கேற்றாற் போலக் கூறியுள்ளார்.

சிறு வயதில் அவர் அனுபவித்த கொடுமைகளைப் பற்றிக் கேட்ட போது அவர் புன்னகைத்தார். 'அது ஒரு அம்மாவுடைய கடமை. தன் பெண் எல்லா பெண்களையும் போல இல்லாமல் இருந்தால் யார் தான் சும்மா இருப்பார்கள்? அவர்களுடைய கண்டிப்பும் கட்டுப்பாடும்தான் நான் இத்தனை வைராக்கியத்தோடு என் பாதையில் முன்னேற வழிகாட்டியது' என்கிறார்.

அந்த அன்புப் பிரவாகிக்கும் விழிகளை வணங்கி விடைபெற்றோம்.

அன்னையைக் காண விரும்புபவர்கள் கொல்லம் செல்லும் டிரெயினில் செல்ல வேண்டும். கொல்லத்திற்கு முப்பது கிலோ மீட்டர் தொலைவில் இருக்கும் காயங்குளத்தில் இறங்கி அங்கிருந்து வள்ளியக் காவு (அல்லது பரயக்கடவு என்றும் சொல்கிறார்கள்) பத்து நிமிட வாகன நேரம். அஞ்சல் முகவரி – மாதா அமிர்தானந்தமயி மிஷன் டிரஸ்ட், அமிர்தபுரி, ஆதிநாடு (வடக்கு) அஞ்சல், கொல்லம் மாவட்டம், கேரளா – 690 542.

PENSIONERS PET DEPOSIT SCHEME

Period	1 year	2 years	3 years
Interest	20%	20.5%	21%

Minimum Deposit Amount Rs. 12,500/-

SAVINGS DEPOSIT SCHEME

Highest ever 12 % interest

Interest calculated for the minimum balance maintained between 6th & 25th, and credited once in six months. Account can be operated between 9.00 a.m. to 5.30 p.m.

FIXED DEPOSIT SCHEME

Period	12 Months	24 Months	36 Months	48 Months	60 Months
Rate of Interest p.a	17.5 %	18 %	19 %	19.5%	20 %

DOUBLE BENEFIT DEPOSIT SCHEME

MONEY DOUBLES IN JUST 42 MONTHS

NATRAJ BOND

Avail interest plus attractive bonus

21%

Minimum Amount: **Rs. 50,000/-** Period: **60 Months**

We offer gold jewel loans

(Interest will be calculated on actual-day basis)

We also offer mortgage loans against completed flats and other properties.

ALWARPET BENEFIT FUND LIMITED

Alwarpet: H.O: 43-B, C.P. Ramaswamy Road, *(Opp. State Bank of Mysore)*, Madras – 600 018.
Besant Nagar: 8 A, I Floor, N.D.P. Complex, *(Opp. fish market)*, Madras – 600 090.
Nanganallur: 19, 4th Main Road, *(6th Main Road Corner)*, Madras – 600 061.
Ashok Nagar: 13-E, 10th Avenue, Pillar Apartments, Madras – 600 083.

Transaction with members only.

Century/ABFL/93

நகை உலகம்



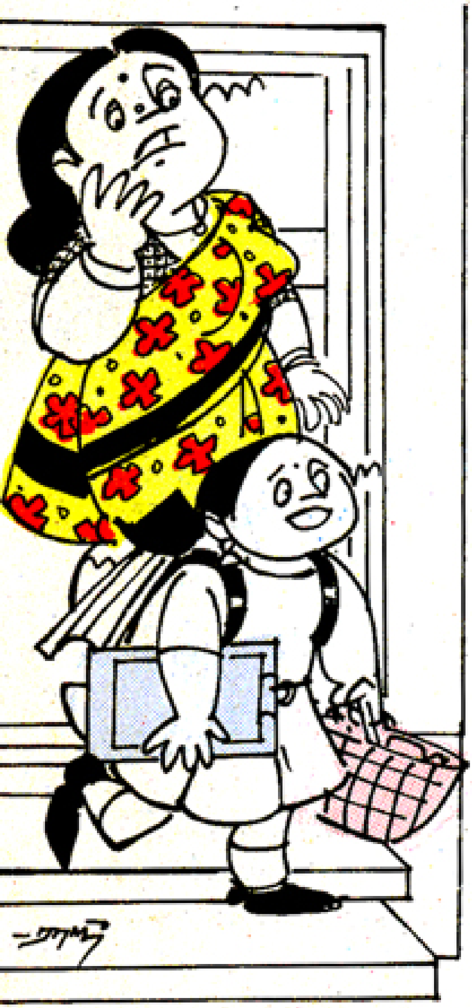
தங்க நகைகளின்
ஒரே மாற்றான
வெள்ளியில்
தங்க முலாமிட்ட
நகைகள்.
நவநாகரீக
வெள்ளி நகைகள்
நாட்டிய நகைகள்
டெம்பிள் ஜுவல்லரி
அன்பளிப்புக்கும்
உகந்த நகைகள்
ரூ. 10 முதல்.



மார்ச்சில் வரும் மயக்கம்

மார்ச் முதல் மே வரை மனதில் பளிச்சென படுவது பள்ளிகளில் இடம் கிடைக்கும் பிரச்னைதான். ''சாலைகள் தோறும் பாட சாலைகள் அமைப்போம்'' என்று அன்று பாரதி பொதுவாக பாடிவிட்டான். பள்ளிகள் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற வரை முறையை வடிக்க மறந்து விட்டான். வளரும் குழந்தைகளை வைத்திருக்கும் தாய்மார்களுக்கோ வந்தது வம்பு. இப்போதெல்லாம் எந்தப் பள்ளியில் தன் மழலைச் செல்வத்தைச் சேர்ப்பது?

பத்து வருடம், இருபது வருடம் என்று பெயர் பெற்ற கல்வி நிறுவனங்கள் ஒருபுறம் சர்க்க, புதிய கல்வி முறைகளை நுழைத்து புதிய அணுகுமுறைகளை அமைத்து காலத்திற்கேற்ப கல்வியை மாற்றிப் புகட்டும் புதிய பள்ளிகள் மறுபடியும் அலைகழிக்கின்றன. இது தவிர, ''அறிவுப் பசிக்கு சரியான விகிதத்தில் விருந்து கொடுக்கும் நாங்கள், வயிற்றுப் பசிக்கும் அதே போன்று விகிதம் வரையறுத்து வருங்காலப் பயிர்களுக்கு வலுவாக உரம் ஊட்டுவோம். நாங்கள் வழங்கும் காலை, மதிய, மாலை உணவு முறைகள் அறிவியல் அடிப்படையில் அளவாக கொடுக்கப்படுகின்றன என்று போற்றிப் பாடும் பள்ளிகள் வேறு ஆசையைத் தூண்டுகின்றன. இதில் தாய்மார்களுக்கு தங்கள் வேலைபளு குறைகிறதே என்ற தாகம் வேறு.



இவற்றுடன், வீட்டு வாயிலுக்கு வந்து அழைத்துப் போகும் வேன், பஸ், ''விட்டது கவலை, தைக்கும் தொல்லை இனி இல்லை'' என மகிழ, பள்ளிகளிலேயே சீராக தைக்கப் பட்டுத் தரப்படும் சீருடைகள் என்ற அடர்ராக் ஷன்கள் வேறு நமது மயக்கத்தை அதிகரிக்கின்றது. ''பாடம் மட்டும் போதுமா? பாட்டும் பரதமும் வேண்டாமா? இங்கே வாருங்கள், பரதம், பாட்டு, வீணை, யோகா, கராத்தே என கலைகள் பலவற்றிலும் கரைகாணலாம்'' என்ற அழைப்புகள் வேறு நமது சிந்தனையை சிலுப்புகின்றது. ஆயிற்று ஒரு வழியாக மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தி, ஒரு பள்ளியைத் தேர்ந்தெடுத்தால் அத்தோடு நின்றுவிடுகின்றதா பிரச்னை? இல்லையே?

நுழைவு விண்ணப்ப படிவம் வாங்க என அலை அலையாக நிற்கும் கூட்டம். பள்ளிகள் முன் தவம் இருப்பது பரந்தாமனை நினைத்துத் தவம் இருப்பதை விட கடினமானது. ஒரு வழியாக எல்லாத் தெய்வங்களையும் வேண்டி, அதிர்ஷ்ட வசமாக விண்ணப்ப படிவம் கையில் கிடைக்க கைலாச நாதனையே கண்ணெதிரில் கண்ட மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. அடுத்த கண்டங்கள். நுழைவுத் தேர்வு, நேர்முகத் தேர்வு, பெற்றோர்களுக்குத் தேர்வு, கம்ப்யூட்டர் விதி

முறைகள் என பல. இவற்றில் தேர்ச்சி பெற, தங்களால் முடிந்த அளவு தாய்மார்கள் தங்களது குழந்தைகளுடன் போராடி, அதட்டி, உருட்டி, வசியப்படுத்தி கெஞ்சி, கொஞ்சி அவர்கள் மூளையில் எல்லாவற்றையும் ஏற்றி தேர்வுக்கு அனுப்பிவிட்டு வெளியில் கவலையுடன் காத்துக் கிடக்கும் பரிதாபம். அதுவும் ஒருவழியாக முடியும்.

அடுத்து இந்தத் தேர்வுகளில் ஒரு வேளை தேறவில்லை என்றால் தகுந்த வழியைத் தேடி அலையவேண்டிய தவிப்பு. இந்தக் கஷ்டங்கள் எல்லாவற்றையும் கடந்து, அஸ்வமேத யாகமே நடத்தியது போன்று அல்லல்பட்டு, அவதியுற்று, கே.ஜி.யில் அட்மிஷன் கிடைத்து அமைதியுற சில காலம் ஆகும்.

அடுத்த கட்டம் பள்ளிகள் ஜூன் மாதம்



திறக்க, மணமான பெண்ணை மறுவீட்டிற்கு அனுப்புவது போல் ஆயிரம் புத்திமதிகளை அந்தப் பிஞ்சுமனத்தில் ஏற்றி பள்ளி என்றாலே பயம் என்ற நினைப்பை நம்மை அறியாமலேயே அவர்கள் மனத்தில் உருவாக்கி, கொண்டுபோய் வகுப்பில் உட்கார வைக்க அது அம்மா என அலறி அழுது, ஆர்ப்பாட்டம் செய்து அசடு என பட்டம் வாங்கி, அடி, உதை என தினமும் காலையில் அல்லல்பட்டு ஒருவழியாக சில நாட்களுக்குப் பின் பள்ளிக்கு ஒழுங்காகச் செல்ல ஆரம்பிக்கும். அம்மாடி இனி +2 வரை கவலையில்லை என தாய்மார்களும் கவலை நீங்கி தைரியமாக இருப்பார்கள்.

ஆனால் இது கொஞ்ச காலம்தான் நிலைக்கும். ஒன்று அல்லது இரண்டு வருடங்களுக்குப் பின் நிலைமையே வேறு. தேர்ந்தெடுத்த பள்ளிகளில் திருப்தி குறைய ஆரம்பிக்கும். போதிய ஹோம் ஒர்க் இல்லை. கண்டிப்பு இல்லை. குழந்தைகளுக்கு ஆங்கில மொழியில் சரளமாக பேச வரவில்லை என்ற குறைகள் குட்டி குட்டியாக முளைவிடும். இல்லாவிடில் நிறைய ஹோம் ஒர்க் ரொம்ப கண்டிப்பு, வேறு எதற்குமே நேரம் இல்லை. குழந்தை பாவம் ரொம்ப குறைபடுகின்றான். விளையாடக் கூட விட முடியவில்லை என்ற குறைகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இது வளர வளர வேறு பள்ளிகளில் அட்மிஷன் வேட்டையில் வந்து முடியும். இது முதல் அத்தியாயத்திலிருந்து மறுபடியும் தொடரும். இந்தப் பிரச்னை இப்போது எல்லா வீட்டிலும் இருக்கிறது.

இதற்கு மூலக்காரணம் திருப்தியுறாத தாய்மார்களே. இதில் ஒன்றை நாம் கவனமாக சிந்திக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நல்லது என எண்ணி நாம் செய்வது அவர்களுக்கு அல்லல் ஆக மாறும். அடிக்கடி பள்ளிகளை மாற்றுவது, புதிய நாற்றங்காலில் வேரூன்றி வளர ஆரம்பிக்கும் பயிரைப் பிடுங்கி வேறு இடத்தில் நடுவது போல் ஆகும். அடிக்கடி ஏற்படும் இட மாற்றம் வளரும் பயிரை வாட வைக்கும். அதே போல புதிய சூழ்நிலை, புதிய முகங்கள் என்று அடிக்கடி தோன்றும் மாறுதல்கள் மழலைகள் மனத்தை வருத்தும். அது அவர்களது கல்வியையும் பாதிக்கும்.

நாம் முக்கியமான ஒரு கருத்தை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பண்பாடு வளர, பள்ளிகள் பாதி என்றால் பெற்றோர்களே மீதி. பொது அறிவு வளர பெற்றோர்களும் குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்தால் அவர்கள் அறிவு பிரகாசிக்க முடியும். ''அணுவிற்குள் ஆயிரம் இருக்கிறது என அறிவியல் பேசலாம். ஆனால் ''அம்மா'' என அழைக்க வந்தவுடனேயே அனைத்தும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசரம் அனாவசியம். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் திறமையை ஆராய்ந்து தங்கள் பொருளாதார நிலைமையையும் யோசித்து ஒரு நல்ல பள்ளியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

'ஒன்றே தேர்ந்தெடுங்கள் - அதை
நன்றே தேர்ந்தெடுங்கள் - அதையே
என்றும் தேர்ந்தெடுங்கள்.'

அப்போதுதான் நம் மழலைகள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

– வசந்தி சம்பத்

"சினிமா நட்சத்திரங்களுக்கு
கூந்தல் பிரச்சனையே
இல்லைனு யார் சொன்னது?

என்னோட கூந்தல் கூட
நுனில உடைஞ்சு போய்
சரியில்லாமத்தான்
இருந்தது...



...நான் அதுக்கு ஸ்பெஷல் கவனிப்பு கொடுக்கறவரை. அதுவும் வீட்டிலேயே!"

"ஸன்ஸில்க் ஸலோன் ட்ரீட்மெண்ட்டில் உள்ள புரோட்டீன் & பேந்தனால் தரும் இரட்டைப் பராமரிப்பைக் கண்டு கொண்டேன்".

"எனக்கு நல்லா ஞாபகம் இருக்குது என்னோட கூந்தல் நுனியெல்லாம் பிளவுபட்டிருந்தது. நல்லவேளையா அதை வீட்டிலேயே சரிபண்ண ஒரு நல்ல பொருளை கண்டுபிடிச்சிட்டேன். புதிய ஸன்ஸில்க் ஸலோன் ட்ரீட்மெண்ட். இது புரோட்டீன் கூட பேந்தனால்ங்கற ஒரு விசேஷ பொருள் சேர்ந்த 2 இன் 1 ஷாம்பூவாக்கும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா பேந்தனால் கூந்தலின் ஒவ்வொரு இழையிலும் ஊடுருவி உள்ளே வேலை செய்கிறது. அதனால கூந்தலோட வெளிப்புறம் அற்புதமான பளபளப்பு பெறுது. நிஜமாவே ஸலோன் அழகு. நீங்களும் இதுப் போட்டுப் பாருங்க. அப்புறம் பாருங்க இது எப்படி உங்கள் கூந்தல அழகா மாத்துதுன்னு."

புரோட்டீன் & பேந்தனால் இரட்டை பராமரிப்பு
உள்ளே ஊட்டமளித்து தரும் உறுதி.
வெளியில் அற்புதமான பளபளப்பு



பிளவுபட்ட நுனிகள் கூந்தல அதிகமாக பழுதடைந்திருப்பதன் அறிகுறி. எனவே இதில் கவனம் செலுத்தாவிட்டால் கூந்தல் உதிர்ந்துபோக வாய்ப்புண்டு.

ஸன்ஸில்க் ஸலோன் ட்ரீட்மெண்ட் இரு நிலைகளில் செயல்புரிகிறது. பேந்தனால் எனும் சாதனைக் கண்டுபிடிப்பு கூந்தலினுள் ஊடுருவி ஊட்டமளிக்கிறது. அதே சமயம் ஒரு விசேஷ ஃபார்முலா கூந்தலின் வெளிப்புறம் மிருதுத் தன்மையை அளிக்கிறது. இதனால் ஒவ்வொரு இழையும் அடிமுதல் நுனிவரை பளபளக்கிறது. தொடர்ந்து உபயோகித்தால் கூந்தல் சேதமடைவது வெகுவாய் குறையும்.





பலன்கள்:
பிளவுபட்ட நுனிகள் பிரச்சனை மறையும்.
உறுதியான, மென்மையான, பளபளப்பான, அழகாய் படியும் கூந்தல்.
நிஜமாகவே ஸலோன் அழகு கூந்தல்.

உங்கள் கூந்தலுக்கு தேர்ந்தெடுங்கள் நிபுணர் பராமரிப்பு

ஷாம்பூ வகை	கூந்தல் வகை	தரும் பலன்கள்
பீச் ஸன்ஸில்க் புரோட்டீன், பேந்தனால் உள்ளது	பிளவுபட்ட நுனிகள் சேதமான கூந்தல்	பிளவுபட்ட நுனிகளை சரி செய்ய உதவுகிறது
பச்சை ஸன்ஸில்க் விட்டமின் ஈ, பேந்தனால் உள்ளது	உறுதியற்ற சாதாரண கூந்தல்	கூந்தலுக்கு உறுதி தருகிறது
இளஞ்சிவப்பு கண்டிஷனர், பேந்தனால் உள்ளது	உலர்ந்த சொரசொரப்பான சிக்கலான கூந்தல்	சேதத்திலிருந்து காத்து கூந்தலை பாதுகாக்கிறது

Meenakshi

ஸன்ஸில்க்
ஸலோன் ட்ரீட்மெண்ட்

அழகான கூந்தலுக்கு நிபுணர் பராமரிப்பு.

தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் கிடைக்கிறது

HTA 1634 TAM

யானை வருது!





பசுமை. மரமும், செடியும், மலையும், சரிவுமாக விரிகிற பாதை. மழை கொட்டுகிறது. தூறலாகக் காற்றில் தெறிக்கிறது. வானம் வெளிச் சிரிக்கிறது. மறுபடியும் மழை. டீசல் புகை மணக்க ஊர்கிற பஸ் முழுக்கக் குரல்கள். குரல்கள் ஆசுவாசம் தரு கிறவை. சத்தம் பயமுறுத்துகிற விஷயம் இல்லை, மவுனத்தைப் போல. 'நீ தனியாக இல்லை... நாங்களும் இருக்கிறோம்....'

ஈசுவரன் சீட்டில் ஒடுங்கி உட்கார்ந்திருந்தார்.

''சார்... சார்... எங்கம்மா... தனியா... அனாதையா... உங்க கிட்டே பேசணும் சார்... சார்...''

கலைந்த தலையும், கலங்கிய கண்ணும், கசங்கிய உடுப்புமாக ஒரு எலும்புருவம் மனதில் எட்டிப் பார்க்கிறது. போலீஸ் ஜீப்பிலிருந்து தள்ளி விடப்பட்டு நிலைகுலைந்து விழும்முன் கால் பரப்பி நிற்க முயன்று ஓலமிடுகிற வன். பிசிறடித்து அழுகிற குரல்...

'உன்னைப் பெத்ததுக்கு அவளுக்கு இதுவும் வேணும்... இன்னமும் வேணும்டா பாவி...' ஈசுவரனின் கைகள் தன்பாட்டில் நெறித்தன.

யாராவது கவனித்திருப்பார்களோ? திரும்பிப் பார்த்தார்.

குளித்து, நுனி முடிச்சிட்ட ஈரத் தலையோடு பின்சீட்டில் இரண்டு இளம்பெண்கள் கொஞ்சம் பெரிய உதடுகளை வலுக் கட்டாயமாக மூடித் தூங்க முயன்று கொண்டிருந்தார்கள். மூக்குக் கண்ணாடியோடு



ஒருவர் மடியில் பலாப்பழத்தை இருத்திச் செல்லமாக வருடிக் கொண்டு பக்கத்தில் இருந்தவரிடம் ஏக இரைச்சலாகப் பேசுகிறார். ''அதே... அதே...'' தாளம் தவறாமல் வருகிற பதில் குரல். இரண்டு பேரும் அறுபதைத் தொட்டவர்கள். ஈசுவரனைப் போல.

பலாப்பழம் அஜீர்ணத்தை உண்டாக்கும். அறுபது வயதுக்கு அப்புறம் பலாப்பழம் சாப்பிடுகிற ஆசையை விடாவிட்டால் வயிற்றில் உப்புசம் காணும்...

''ஓய்... நான் ஈசுவரன்... மதுரைப் பக்கமிருந்து வருகிறேன்.. முப்பது வருஷம் காலேஜ் பிரின்சிபாலாகக் குப்பை கொட்டிப் போன வருஷம் ரிடையர் ஆனவன்.., ஒரு அயோக்கியனை நம்பினதற்காகப் போன வாரம் வரை கோர்ட்டுக்கும் வீட்டுக்குமாக அலைந்து கொண்டிருந்தவன்...''

காடும் மலையுமாக வளைந்து வளைந்து போகிற பாதை. ஈசுவரனைத் தவிர பஸ்ஸில் எல்லோரும் குளித்திருந்தார்கள். வெளியிலும் குளித்தவர்கள் பெண்கள். சாரிசாரியாகப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு குடைபிடித்துப் போகிறவர்கள். நடந்து போகிற பெண்கள்...

நடக்க முடியாத பெண்...

''அப்பா... நான் எம்.எஸ்ஸி., சேரட்டுமா?''

''நம்ம காலேஜ்லே பி.ஜி. கிடையாதேம்மா...''

''இல்லேப்பா... மதுரையிலே...''

''வேண்டாம்மா... ரொம்பக் கஷ்டம் அதெல்லாம்...''

சக்கர நாற்காலிக்குச் சக்தி குறைவு. வீட்டுக்குள்ளே வளைய வரும். வராந்தாவில் உலவும். தோட்டத்தை எட்டிப் பார்க்கும். வளைவு திரும்பிக் கல்லூரிக்குப் போகும்... கை கொடுத்தால்.

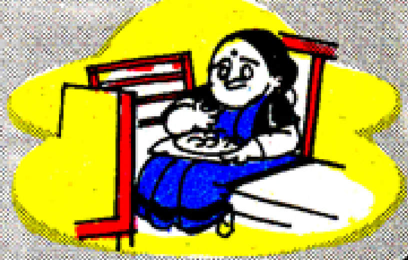
'பிரின்சிபால் பெண்... படிப்பிலே சூட்டிகை... முகத்தைப் பாரு... லக்ஷ்மி தான்... கால் மட்டும் விளங்கியிருந்தா உலகமே இவ காலடியிலே கிடக்கும். படி ஏத்தி இறக்கி விட வர அப்பா, இவளைக் கரையேத்த என்ன பண்ணப் போறாரோ... அம்மா இல்லாம வளர்ந்த பொண்ணு. கூடப் பொறந்ததுன்னும் யாரும் இல்லே பாவம்...' பார்த்தவர்கள் பரிதவிப்பார்கள்.

''அத்ர வல்ய கார்யம் ஒன்னும் இல்லல்லோ மாஷே...'' பின்னால் குரல் ஓங்கி ஒலிக்கிறது. மழை விட்டிருக்கிற பூமி வெளியே துடைத்து வைத்தாற்போல சிரிக்கிறது.

இல்லைதான் ஐயா... உம் பெயர் என்ன? அச்சுத மாராரா... கோவிந்தப் பணிக்கரா... ஏதோ ஒன்று.. பணிக்கராகவே இருக்கட்டுமே... பணிக்கரே.. உமக்குக் குடும்பம் இருக்கிறதா? உத்யோகத்தில் இருந்தீரா? ஷேக்ஸ்பியரை நூறு பேருக்கு முன்னால் நின்று பாடம் சொல்லி அனுபவித்திருக்கிறீரா? யாராவது இளைஞனாக, துறுதுறுவென்று நீட்சண்யம் பொங்கி

வெளியூர் செல்லும்பொழுது தக்காளி சாதம், புளியஞ்சாதம், லெமன் ரைஸ், தேங்காய் சாதம் போன்றவற்றில் பார்சல் கட்டும்பொழுது, கட்ட(அ) பொரித்த அப்பளத்தைப் பொடித்து சாதத்தில் கலந்து பொட்டலம் கட்டி விடுங்கள். சாப்பிடும் பொழுது தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் வேண்டி இருக்காது. சாதமும் ஜோராக இருக்கும்.

– பாலா



வழியும் கண்களுடன், மில்டனின் 'சுவர்க்க நீக்கத்தில்' சாத்தான் சொல்றானே... 'சுவர்க்கத்தில் வேலைக்காரனாக இருப்பதை விட நரகத்தில் எஜமானனாக இருப்பதே மேல்' என்று... இந்தக் கவிதை வரிகளை கணீரென்று மனசைப் பிடித்து இழுக்கிற, இழுத்து மேலே அசைய விடாமல் நிறுத்துகிற குரலில் சொன்னால் என்ன செய்வீர்? லெக்சரர் வேலை போட்டுக் கொடுத்திருப்பீர்... நாலு வருஷம் முன்னால் நான் செய்த மாதிரி...

''மிஸ்டர் கோபாலன்... இண்டர்வியூவிற்கு வந்த பத்துப் பேரில் நீங்கள்தான் வயதில் இளையவர்... முன் அனுபவம் வேறு இல்லை. எந்த நம்பிக்கையில் இங்கே தேர்ந்தெடுக்கப்படுவதை எதிர் பார்க்கிறீர்கள்?''

''என் திறமையில் எனக்கு நம்பிக்கை உண்டு... மில்டனை நடத்தச் சொல்லிக் கவனித்த பொழுது உங்கள் கண்களிலும் அந்த நம்பிக்கை பிரதிபலிக்கக் கண்டேன்...''

''இருந்தாலும்...''

''முடியும்.. சார்... என்னால் முடியும்.. ஒரு நூறு பேரை வார்த்தையால் கட்டிப் பிணைத்து வகுப்பில் ஒரு மணி நேரம் உட்கார வைக்க முடியும்...''

உட்கார்த்தினான். முதல் வகுப்பில் வேர்ட்ஸ்வொர்த்தின் 'டாபடில்ஸை' எடுக்க ஆரம்பித்த பொழுது வெளியே மறைவாக நின்று கவனித்த ஈசுவரன் காதில் அலையலையாக எழுந்து படிந்த இரைச்சல் மெல்லக் கரைய, நிசப்தத்தின் நடுவே அவன் குரல் கம்பீரமாக...

'புல்லை நகையுறுத்திப் பூவை வியப்பாக்கி...' பாரதியைக் காட்டுகிறான்.. குமாரன் ஆசானின் 'வீணபூ'வுக்குப் போகிறான்... 'தாரங்கள் நின்பதனமோர்த்து தபிச்சஹோ கண்ணீராயிதா ஹிமகணங்கள் பொழிஞ்சிடுன்னு...'

வாடி விழுந்த மலருக்காகத் துக்கப்படுகிற நட்சத்திரங்களோடு முழு வகுப்பும் மவுனத்தில் நிலைக்க, பக்கத்தில் வந்து நின்ற வைஸ்-பிரின்ஸிபால் மணவாள நாயுடுவிடம் ஈசுவரன் கேட்டார் - ''எப்படி ஓய் நம்ப செலக்ஷன்... பையன் காலிகட் யூனிவ்ரசிட்டி... பர்ஸ்ட் கிளாஸ் எம்.ஏ. லிட்ரச்சர்...''

காலிகட் யூனிவர்சிட்டி நிஜம். கோபாலன் நிஜம். எம்.ஏ. சர்ட்டிபிகேட்தான் நிஜமில்லை.

பஸ் வேகம் குறைந்து ஊர்கிறது. பாதை ஓரத்தில் நின்ற லாரிக்கு சக்கரத்தில் முட்டுக் கொடுத்து வைத்த கல்லை அகற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். வேகமாக வந்த கார் அவர்கள் மேல் தண்ணீரை இரைத்து விட்டுப் போகிறது. காருக்குள் யாரோ சிரிக்கிற சப்தம்...

இந்த ஆள்தான்... இவனேதான்... உலகத்தையே மறந்து புத்தகத்தைக் கட்டிக் கொண்டு அழுத ஜன்மம்.. ரிடையர்ட் பிரின்ஸிபால் கிழம்...

''அப்பா.. லீவு நாளா இருந்தாலும் ஒரேயடியா உக்காந்து படிக்கக்கிட்டே இருக்கீங்களே... கொஞ்சம் ரெஸ்ட் எடுத்துக்கக் கூடாதா?''

''காப்காவோட 'மெட்டமார்பசிஸ்' அம்மா.. கோபாலன் கொடுத்தான்... சரிய விசத்தோட சிகரத்தையே தொடறான் காப்கா... ஒரு மனுஷன் காலையிலே தூங்கி எழுந்ததும் பெரிய பூச்சியா மாறிடறான்... எத்தனை பிரமாதமான புஸ்தகம் எல்லாம் கோபாலன்கிட்டே இருக்கு தெரியுமா...''

''அப்பா... அவர் நேத்து பனாரஸ் எம்.ஏ. அப்ளிகேஷன் பார்ம் கொண்டு வந்து தந்தார்... நேரடியா எழுதலாமாம்... உங்களைக் கேட்டுச் சொல்றேன்னேன்...''

''என்னைக் கேக்கறது என்னத்துக்கு அம்மா... உனக்கு இஷ்டமா... படி... கோபாலனை சொல்லித் தரச் சொல்றேன்... பரீட்சைதான் மெட்றாஸ்லே வச்சு எழுத வேண்டியிருக்கும்... பார்க்கலாம்...''

பஸ் நிற்கிறது. நிறையப் பேர் இறங்குகிறார்கள். 'பணிக்கர்' எழுந்து கொண்டார். இறங்கப் போகிறீராக்கும்... தூங்கிக் கொண்டிருந்த பெண்ணைத் தட்டி எழுப்பினார். மகளா? பலாப்பழம் 'அதே

வார்த்தைகள் வேண்டாம் வர்ணிக்க... கூந்தலே போதும்



ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் எத்தனை போராட்டங்கள், எத்தனை சாதனைகள். அவை அனைத்தும் தாங்கும் சக்தி அவள் உடலுக்கும் மிக முக்கியமாக அவள் கூந்தலுக்கும் தேவை. ஆகவேதான் மிக உன்னதமான முறையில் பல நூற்றாண்டுகளாக பயன்படுத்தும் மூலிகைகள் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட சிறந்த கூந்தல் தைலம் டாம்ப்கால். ஆலிவ்-தேங்காய் எண்ணெய்களின் கலவையில் மருதோன்றி, மஞ்சட் கரிசாலை, செம்பரத்தை, கீழா நெல்லி, போன்ற சிறந்த மூலிகைகளின் சாறு கேசத்தின் அடி வேர்களுக்கு உறுதியூட்டும் ஊட்டச்சத்து மிகுந்தது. தினந்தோறும் டாம்ப்கால் மூலிகைக் கூந்தல் தைலம் தடவுவது, உங்கள் கேசத்திற்கு நீங்கள் தரும் சிறந்த பாதுகாப்பு.

டாம்ப்கால்

மூலிகைக் கூந்தல் தைலம்

தயாரிப்போர் :
தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக் கழகம்,
(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)
அரும்பாக்கம், சென்னை-600106.



DIPR/110/DIS/93/ad*bureau

ஆசாமி' கைக்கு மாறியது. உம்முடையதில்லையா...? உமக்கு அஜீர்ணமில்லை...

''மோளே... ஒன்னு ஸ்ரத்திக்க இறங்கு... கலபடவுண்டு இவிடெ....''

பார்த்துக் கூட்டிப் போமய்யா... உலகம் கெட்டுக் கிடக்கிறது.. பாடம் சொல்லித் தருகிறேன் பேர்வழி என்று வருவார்கள். இழைவார்கள். பரிதாபப்படுவார்கள். அசந்தால் கட்டிலுக்குக் கூட்டிப் போய் விடுவார்கள்.

'பணிக்கர்' திரும்பிப் பார்த்தார். 'உமக்கெங்கே புத்தி போனது ஓய்... பரீட்சை எழுத நீரல்லவா பெண்ணைக் கூட்டிப் போயிருக்க வேண்டும்... பர்பக்ட் ஜென்டில்மேன்.. ஜெம் ஆப் எ பெர்சன் என்று அவன் கூட அனுப்பினீரே... காப்கா புத்தகம் கொடுத்தானா? மனுஷன் பூச்சியா மாறுறது என்னய்யா அதிசயம்... நீர் இல்லையா... மக்கிப் போன வாடை அடிக்கிற புத்தகத்துக்கு நடுவே சுகமா நெளியற வெள்ளி மீன் பூச்சி...'

வெள்ளி மீன் பூச்சி புத்தகத்துக்கு வெளியே வந்த பொழுது கோர்ட்டில் சாட்சி சொல்லக் கூப்பிட்டார்கள். கோபாலனைத் தெரியுமா என்றார்கள். எப்படி வேலை கொடுத்தீர் என்றார்கள். அவன் மோசடி செய்தானாம். சர்ட்டிபிகேட் போலியாம். புதிதாக வந்த பிரின்சிபால் கண்டுபிடித்துப் பிராது கொடுத்தாராம். கோபாலனைக் கைது செய்து கொண்டு போனார்கள். விசாரணையைத் தள்ளி வைத்தார்கள். மறுபடி சாட்சி சொல்லக் கூப்பிட்டார்கள்... விசாரணை.. தள்ளி வைப்பு...

தள்ளிப் போய் விட்டது...

''அப்பா.. நான் ஏமாந்துட்டேன்...''

சின்னதாக வெள்ளைக் காகிதம். சக்கர நாற்காலி நடுராத்திரியில் வாசல் கடந்து, தோட்டத்தின் கோடிக்குக் கிணற்றுப் பக்கம் ஊர்ந்த பொழுது வெள்ளி மீன் பூச்சி கார்சியா மார்க்வஸின் 'நூறு வருடத் தனிமை'யின் பக்கங்களில் புதைந்து கிடந்தது.

காலைச் சூரியனோடு கிணற்றில் மிதந்த முகம்... மகாலஷ்மி போல...

ஒரு கிலோ ஜவ்வரிசிக்கு
ஒரு கிலோ தக்காளியை
அரைத்து ஜவ்வரிசியுடன்
வேக வைத்து
வடாம் செய்தால்,
கண்ணுக்கு அழகு.

எப்படிக் கரையேத்தப் போறாரோ... நாலு பேராகக் கரையேற்றினார்கள்.

பஸ்ஸுக்கு வெளியே மழை வலுக்கிறது. நீர்த்திரை கனமாக விழுந்து முன்வால் முன்னால் அசைந்து போகிறது. ஓலமிடுகிற காற்று. வளையம் வளையமாக பஸ்ஸுக்குள் பீடிப்புகை சூழ்கிறது.

''பீடி புடிக்கக் கத்துக்கடா... பொழுது தன்னாலே போகும்... பொஸ்தகம் பொஸ்தகம்னு சொம்மா நச்சரிக்காதே... திருட்டுப் பயலுக்கு என்னாத்துக்கு பொஸ்தகமும் மண்ணாங்கட்டியும்...''

தொந்தி சரிந்த கான்ஸ்டபிள் பிடரியில் அறைந்து தள்ளிக் கொண்டு போக, இழுத்த இழுப்பில் கோர்ட் படியேறுகிற கோபாலன்...

''சார்... சார்... மாடு மாதிரி அடிக்கறாங்க சார்...'' மார்க் ஆண்டனியாகக் கர்ஜித்த குரல் பிச்சைக்காரத்தனமாகப் பிசிறடித்து ஓலமிடுகிறது.

பஸ் பெரியதாகக் குலுங்குகிறது. ஈசுவரன் தலையைக் குலுக்கிக் கொண்டார். உதிர்ந்து விழட்டும். மனதில் ஒட்டின எல்லா நினைவும் உதிர, உதிர, செதில் செதிலாகக் கரைய, மனம் வெற்றுச்சுவராக, சூனியமாக, உயிர் மட்டும் கொஞ்சநாள் இயங்கி ஓயட்டும்...

''ஆலங்காயம்...''

மழை இரைச்சலை மீறி கண்டக்டரின் குரல் பலமாக ஒலிக்கிறது.

இந்த இடம்தான். இந்தப் பயணம் இங்கேதான் முடிய வேண்டும். ஈசுவரன் கைப்பையை எடுத்துக் கொண்டு அவசரமாக முன்னால் நகர்ந்து வந்தார். ''ஹோல்டான் பிளீஸ்...''

அவரைத் தவிர யாரும் இறங்கவில்லை.

முழுக்க நனைந்து விட்டிருந்தது. நனையட்டும். குளிர்ந்தும், விரைத்தும், ஒடுங்கியும், தளர்ந்தும், ஒன்றுமே இல்லாமல் போகட்டும்... இந்த ஈரப்பச்சை விரித்த பாதை ஓரமாக அனாதைப் பிணமாக... வாயைக் கோணி வலித்துக் கொண்டு, சேறும் சகதியும் புரட்டி... இவன் முப்பது வருஷம் காலேஜ் பிரின்சி

லேசான தித்திப்புடன் இருக்கும். எலுமிச்சை தேவையில்லை.

- பார்வதி



தனி பீட்ரூட் பொரியல் செய்வதைவிட, காரட், உருளைக்கிழங்கு - மூன்றையும் சேர்த்து வதக்கினால் 'ட்ரை கலர்', ருசி மிகுந்து இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

- பார்வதி



பாலாக இருந்தவன்... கில்லியரை அனுப வித்துச் சொல்லிக் கொடுத்தவன்... அவ னைப் போலவே, மழையும் காற்றும் விசிறியடித்துப் படரும் வெட்டவெளியில் இவன் கதையும் முடியட்டும்...

அதற்கு முன் ஒரு காரியம் இருக்கிறது.

கைப்பையைத் திறந்தார். பாதி வரைப் திறந்து உள்ளே பிரிக்காத பிஸ்கெட் பாக் கெட்.. நேற்று மதுரையில் வாங்கியது... பசித்தால் சாப்பிட... பசி ஏது... தாகம் ஏது... விபூதிப் பொட்டலம்... வீட்டுச் சாவி... வீட்டில் இன்னும் பூட்டிப் பாது காக்க என்ன இருக்கிறது...

அப்புறம் ஒரு கடிதம் கைப் பையி லிருந்து எட்டிப் பார்க்கிறது. ஏகப்பட்ட தபால் முத்திரைகளோடு நேற்று வந்தது...

''உடனே வந்து சேரவும். நானும் அப்பாவும் நல்ல சுகம். உனக்குக் கல்யாண ஏற்பாடு நடக்கிறது. இப்படிக்கு அம்மா...''

மலையாளத்தில் கோணல் மாணலான எழுத்துக்கள். எப்போதோ படித்த மலை யாளம் கைகொடுக்க ஈசுவரன் தட்டுத் தடு மாறிப் படித்த கடிதம்.

கோபாலனுக்கு வந்தது அது.

எங்கெல்லாமோ சுற்றி விட்டு இங்கே வந்து சேர்ந்ததை நேற்றுக் காலையில்தான் காலேஜ் பியூன் கொண்டு வந்து கொடுத்தான்.

''எதுக்கும் உங்ககிட்டே காமிக்கட்டு கிழிக்க எறியலாம்னு... அயோக்கியப் பய... இன்னும் வேறே எங்கே ஏமாத்தி னானோ...''

அவசரமாகப் பிடுங்கிக் கொண்டு ஈஸ் வரன் பார்க்க... மேல் விலாசம் சரியாக இல்லாவிட்டால் என்ன? அனுப்புகிற விலாசம் தெளிவான ஆங்கிலத்தில்.. விலா சம் எழுதின கை வேறே யாரோ.. யாராக இருந்தாலும் நன்றி.

ஆகக்கூடி இங்கேதான் இருக்கிறீர் களா? கொஞ்சம் முன்னால் வந்து தொலைத்திருக்கக் கூடாதா? போலீஸ் காரர்கள் கைக்குக் கிடைத்திருக்குமே... என்ன பாடுபட்டார்கள் கோபாலனின் பூர் வோத்திரத்தைத் தோண்டியெடுக்க... எம்.ஏ. சர்ட்டிபிகேட் மட்டுமில்லை. எல்லா சர்ட்டிபிகேட்டையும் ஒட்டுமொத்த மாகத் தயார் செய்த கோபாலன் அவன் பெயர் கோபாலன்தானா... துரோகி...

பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு பையை இறுக்க மூடினார்.

கல்யாண ஏற்பாடு நடக்கிறதா.. எல்லாரும் நல்ல சுகமா...

சுகமாக இருங்கள். இன்னும் கொஞ்ச நேரம்தான். அப்புறம் விழுந்து புரண்டு அழப் போகிறீர்கள்.. ஈசுவரன் நிதானமாக நின்று பார்த்து ரசிப்பார். ரொம்ப நாளைக்கு அப்புறம் வருகிற சந்தோஷம்... குரூர சந்தோஷம்தான்.. மனது மரத்துப் போய் விட்டது. அழுங்கள். பார்க்க ஆசை யாக இருக்கிறது.

''சார்... எங்க அப்பா வழியிலே நாலு தலைமுறைக்கு முன்னே இங்கேயிருந்து மலையாள பூமிக்கு சம்ஸ்கிருதப் பாட சாலை நடத்தப் போனவங்க... அம்மா அங்கேயேதான்... ஸ்கூல்லே சம்ஸ்கிருதம் படிக்க வந்தப்போ அப்பாவைப் பார்த்து...''

ஏமாத்தறது உன்னோட குடும்பத் தொழிலாடா...

''அம்மா வழியிலே பெரிய நம்பூதிரி மனை... யானை கட்டி வாழ்ந்த குடும் பம்... சாமுத்ரி கொடுத்த சன்மானம்...''

யானைகட்டி வாழ்ந்தீர்களா? திமிர்... நிலமும் நீச்சும் பலாவும் தெங்கும் கால காலமாகக் குழைத்துப் பூசிய பணத் திமிர்... உடம்பில் இறுகிப் போயிருக்கிற திமிர்... அது ஏமாற்றச் சொல்லும். நம்ப வைத்துக் கெடுக்கும். மானத்தைச் சூறை யாடச் சொல்லும். உயிரைப் பறிக்கும். நினைத்து நினைத்துப் புலம்ப வைக்கும்...

இல்லை.. ஈசுவரன் அழ மாட்டார். உங்களுக்குத்தான் இனிமேல் துக்கமெல் லாம்.. ஈசுவரன் இதோ சேதி கொண்டு வரு கிறார். நீங்கள் ஆயுசெல்லாம் புலம்ப...

எந்தப் பக்கம் நடக்க வேண்டும்? எங்கேயும் ஒரே ஈரம்... தண்ணீர்... பச்சை... குளிர்... மனது மட்டும் தகிக் கிறது.

யாரோ வாழை இலையைத் தலைக்கு மேலே பிடித்துக் கொண்டு வந்தார்கள். மடித்துக் கட்டிய வேட்டியோடு, நிற்காமல் போகிற அவசரம். மழை வேறே மறுபடி வலுக்கிறது. ஈசுவரன் வேகமாக வழிமறித் தார்.

T. S. S. NIDHI LTD

ESTD 1973

THIRUMYLAI SASWATHA SAHAYA NIDHI LIMITED

Regd. Office: 230, R. K. Mutt Road, Mylapore, Madras 600 004. Phone: 77503.

THIRUVANMIYUR BRANCH : 112, Thiruvalluvar Salai, Kamraj Nagar, Madras 600 041.

DEPOSIT SCHEMES

FIXED DEPOSIT SCHEME

(Minimum of Rs. 1000/- and in Multiples of Rs. 500/-)

Period (months)	Rate of Interest P.A.	CASH INCENTIVE
6	15 %	not applicable
12	17 %	1/2 %
24	18 %	1 %
36	19 %	1 1/2 %
60	20 %	2 %

KARPAGA VIRUTCHAM DEPOSIT SCHEME

(Re-Investment Plan)

(Minimum of Rs. 1000/- and in Multiples of Rs. 500/-)

DEPOSIT AMOUNT RS.	PERIOD (Months)	MATURITY VALUE RS.	CASH INCENTIVE
1000	12	1180	1/2 %
1000	24	1425	1 %
1000	36	1760	1 %
1000	45	2025	1 1/2 %
1000	67	3025	2 %

HIGHLIGHTS:

* Recognised as a NIDHI COMPANY by Central Government of India.
* Company is in 20th year of Service.
* Monthly interest warrants for the financial year would be despatched in advance at the beginning of the year for fixed deposits.
* No tax deduction at source if the fixed deposit holders submits 15 H in case. For any financial year interest exceeds Rs. 2500/-.
* Loan facility upto 75 % on Fixed Deposit and 85 % on Recurring Deposit paid-up amount.
* Pre-mature repayment facility as per terms and conditions
* Your Deposit amount is advanced against Gold Jewels and Immovable properties of Madras city limits.
* Transaction with members only. (Rupees Two only for Membership.)

JEWEL LOAN

Jewel loans granted on Gold ornaments at Rs. 255/- per gram i.e. Rs. 2040/- per sovereign (8 gm).

Recurring Deposit not required.

SENIOR CITIZEN DEPOSIT SCHEME 19 % p.a.

(APPLICABLE FOR AGED PERSONS ABOVE 55 YEARS, PENSIONERS, HANDICAPPED, WIDOWS, EDUCATIONAL AND CHARITABLE ORGANISATIONS.)

Minimum Deposit Rs. 10000/- **Period - 12 months.**

RECURRING DEPOSIT SCHEME

(Minimum of Rs. 10/- and in Multiples of Rs. 10/-)

MONTHLY DEPOSIT	100	100	100	100	100	100
PERIOD (Months)	12	24	36	48	60	72
MATURITY VALUE	1310	2850	4650	6710	9050	11,580

SAVINGS DEPOSIT SCHEME 9%

	BUSINESS HOURS		WEEKLY HOLIDAY
	WEEK DAYS	SUNDAYS	
HEAD OFFICE Mylapore	9 am - 12.30pm 2.30 pm - 5 pm	9 am to 12.30pm -	FRIDAY
BRANCH OFFICE Thiruvanmiyur	9 am - 12.30pm 2.30 pm - 5 pm	9 am to 12.30pm -	TUESDAY

K. R. V. RAMANI
President

G. KUMARAVELU
Vice-President

P. S. SAMBASIVAM
Secretary

"பூங்குன்னத்துமனை..." இவனுக்குத் தெரியுமோ?

"பிராந்தாலயமோ?"

'என்னது?" சரியாகக் காதில் விழவில்லை இடிச் சத்தத்தில்.

இடப்புறம் கையை உயர்த்திக் காட்டினான். "தா... அங்கோட்டுக் கேரணும்..." நடந்து கொண்டே சொன்னான். அவன் சிரித்த மாதிரி இருந்தது.

இன்னும் பத்து தப்படிதான். அப்புறம் செடியும் கொடியும் பாதி மறைத்த ஐந்தாறு கல்படிகள். ஏறிப் போக ஒரு ஐந்து நிமிஷம்... அதுவரை சந்தோஷமாக இருங்கள்.

"நான் ஈசுவரன் வந்திருக்கிறேன். ரிடையர்ட் காலேஜ் பிரின்ஸிபால் உங்க பிள்ளைக்கு வேலை போட்டுக் கொடுத்தவன்.."

கேட்பார்கள் - 'என்ன ஆச்சு கோபாலனுக்கு'

"ஒண்ணும் ஆகலே.. மோசடி செய்தான். போலீஸில் பிடித்துக் கொண்டு போனார்கள்."

"நீர் பிடித்துக் கொடுத்தீரா?"

"இல்லை."

"கேஸ் நடக்கிறதா?"

"பாதியில் நின்று விட்டது."

"விட்டு விட்டார்களா?"

இங்கே ஈசுவரன் தொண்டையைச் செருமிக் கொள்வார். சுற்றிலும் நிமிர்ந்து பார்ப்பார். அப்புறம் மெல்ல, நிறுத்தி, நிதானமாகச் சொல்வார்.

"கோபாலன் செத்துப் போய்ட்டான். மூந்தா நாள். போலீஸ் கஸ்டடியிலே வச்சு. நெஞ்சு வலிக்குதுன்னானாம். டாக்டர் வர்றதுக்குள்ளே... யாருக்கும் தகவல் சொல்ல முடியலை... போலீஸ்லேயே தகனம் செஞ்சுட்டாங்க. உங்க லெட்டர் நேத்துத்தான் கிடைச்சு வரேன்..."

அழுவார்கள். அழட்டும். ஈசுவரன் அழவில்லையா என்ன? மகாலக்ஷ்மி மாதிரி முகம். அப்பா நான் போறேன்.. அடுத்த ஜன்மத்திலேயாவது குறையில்லாமப் பிறந்து, யாருக்கும் பாரமா இல்லாம, மனசுலே எந்த பாரமும் இல்லாம... இப்ப இந்தக் கிணறுதான் கிடச்சது... ஜில்லுனு குளிர்ச்சியா, ஆழமா, இருட்டா, பாது காப்பா, கண்ணுக்கு மறைவா...

என் செல்லமே.. செல்லமே..

இல்லை. இது அழ வேண்டிய நேரம் இல்லை. சந்தோஷப்பட நேரம் வந்து கொண்டிருக்கிறது. படிகள். காத்திருக்கிற படிகள்.

மெல்ல ஏறினார்.

பெரிய திண்ணை. மங்களூர் ஓடு வேய்ந்தது. சுற்றிலும் மழைத் தண்ணீர் சீராக இறங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நான் கைந்து பேர் ஆளுக்கு ஒரு திசையில் பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருக்கிறார்கள். எல்லோர் எதிரிலும் சோறு நிறைத்த வட்டில்கள். நினைத்துக் கொண்டாற்போல் சிரிக்கிறார்கள். அழுகிறார்கள். எச்சிற்கையால் தலையைச் சொறிந்து கொள்கிறார்கள். தலையில் அடித்துக் கொள்கிறார்கள். உரக்க ஏதோ பேசுகிறார்கள்.

யார் இதெல்லாம்? கோபாலனுக்கு என்ன சொந்தம்?

உள்ளேயிருந்து நெடுநெடுவென்று உயரமும், சிவப்பும், நெற்றியில் சந்தனக் கீற்றுமாக வந்தவர் ஈசுவரனைப் பார்த்ததும் நின்றார்.

"ஆரை அன்வேஷிக்க வன்னதா?"

"மதுரைப் பக்கத்திலேருந்து வரேன்.. கோபாலன்...."

"ஓ... கோலேஜ் லெக்சரர் கோபாலனோ.. இவிடெ தன்னே உண்டு அயாள்டெ அம்ம..."

அவர் கை கட்டிய திசையில் ஜன்னலைப் பிடித்துக் கொண்டு, வானம் வெறித்துக் கொண்டு, கிழிந்த நூல் புடவையில் ஒரு வயதான பெண்.

இவளா?

"பிள்ளை வரானாம்... மழை விடறதான்னு நாலு நாளாப் பார்த்தபடியே நிக்கறா... ரொம்ப நனைஞ்சு வந்திருக்கீங்களே... கர்க்கடகத்துலே குடை இல்லாம வெளியே எறங்கலாமா...? தா.. தோர்த்துமுண்டு.. தலை துவட்டிக்குங்க..."



சில குழந்தைகள் கீரை சாப்பிட மறுக்கும். சாம்பாரில் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போடுங்கள். வித்தியாசமில்லாமல் சாப்பிடும்.

- பார்வதி



மேல் துண்டைக் கொடுத்தார். திண்ணையில் உட்காரச் சொல்லிக் கையைக் காட்டினார். தானும் எதிரில் உட்கார்ந்தார்.

அவர் பாதி ஆங்கிலமும், பாதி மலையாளமுமாகப் பேசினார். ''எங்க மனையிலே எட்டுத் தலைமுறையா, சித்தப்பிரமை கண்டவங்களை சிகிச்சை செய்து வரோம்... நாரணத்துப் பிராந்தன் பரம்பரை... கேட்டிருப்பீங்களே... அவர் பிராந்தனில்லே.. .மகான்... தினம் மலையுச்சி வரைக்கும் ஒரு பெரிய கல்லை, நாள் முழுக்க சிரமப்பட்டு உருட்டிப் போய், மேலே போய்ச் சேர்ந்ததும் அதைக் கீழே உருட்டி விட்டுட்டுக் கைகொட்டிச் சிரிப்பாராம்... அவரா பிராந்தன்.. தேவையில்லாத துக்கத்தை, கவலையை எல்லாம் கஷ்டப்பட்டு உருட்டி, ஜீவிதம்கிற மலையேறி... எல்லாம் முடியறப்போ கல்லும் தன்னாலே உருண்டு கீழே போறதே.. அதை உருட்ட இன்னும் நிறையப் பேர்...''

ஈசுவரன் தன்னையே பார்த்துக் கொண்டார். கல்லைச் சுமந்து கொண்டு வெயிலிலும், மழையிலும், திண்ணையிலும், கோர்ட் வாசலிலும், சாய்வு நாற்காலியிலும், நின்றும், இருந்தும், புரண்டு கொண்டு கிடந்தும்... பஸ் ஏறி... கல் படிகள் ஏறி... ஏறி... வந்து...

''ஒரு சர்வீஸ் மாதிரி இதைச் செய்யறோம். சித்தப்பிரமை கண்டவங்க எங்களோடேயே தாமதிக்க, நாங்க சாப்பிடறதையே சாப்பிட்டு, உறங்கி, மூலிகைக் கஷாயம் குடிக்க, தலையிலே தைலம் புரட்டி... நிறையப் பேர் முழுக்கக் குணமாகிப் போறாங்க... ஒரு மாசத்திலே திரும்பிப் போறவங்களும் உண்டு.. வருஷக்கணக்கா இங்கேயே இருக்கறவங்களும் உண்டு.. கோபாலன் அம்மா இங்கே வந்து நாலு வருஷம் ஆறது.. கோபாலன் தகப்பனார் போனதிலிருந்து இப்படி ஆச்சாம்.. கூட்டி வந்து விட்டபோது அவர் சொன்னார்...''

''கோபாலன் கடைசியா எப்ப வந்தான்?''

''எங்கே வந்தார்? மாசா மாசம் பணம் மட்டும் டான்னு அனுப்பிடுவார்... கொஞ்ச நாளா அதுவும் வரலே.. அது போறது.. ஆளாவது ஒரு பிராவல்யம் வரக்கூடாதா? என்ன ஆர்க கோபாலனுக்கு?''

அவள் சட்டென்று திரும்பிப் பார்த்தாள்.

''கோபாலா...'' ஒரு பெரிய சத்தம்.

தடதடவென்று ஓடி வருகிறாள்... இங்கேதான்...

''கோபாலன்... கோபாலன்.. எங்கே கோபாலன்...?'' ஓடி வந்ததில் மேல்மூச்சு வாங்கியது. ஈஸ்வரனைக் கடந்து வெறித்த விழிகளில் தேடல் தெரிந்தது.

''குழந்தை வரப் போறான்... இவர் வேறே எங்கேயோ . போயிருக்கார்... ஆமா... பிரதமன் பண்ண வெல்லமும் சக்கை வரட்டியும் வாங்கிண்டு வரேன்னு போனார்.. கோபாலா... வாசல்லேயே என்ன பண்ணிண்டு இருக்கே... உள்ளே வா... மழையிலே நனையாதே.. உனக்குப் பொண்ணு பாக்கத்தான் கிளம்பிண்டு இருக்கோம்... நீயே வந்துட்டே... பொண்ணு ஏலங்குளம் மனை... உசந்த எடம்... மூணுநாள் கல்யாணம் - தாத்தாகிட்டே ஆள் அனுப்பியிருக்கேன்.. யானை வந்து வாசல்லே நிக்கப் போறது.. மூணு நாள் கல்யாணம்.. பிரதமன்... அடைப் பிரதமன்.. உனக்குப் பிடிக்குமே.. கையை விலக்கிக்கோ... சூடா இருக்கு பாரு.. இலையைப் பார்த்துச் சாப்பிடு... கோபாலா''

அவள் வாயிலிருந்து சதா எச்சில் ஒழுகிக்கொண்டிருந்தது. சிக்கான தலைமுடியில் ஒற்றை நந்தியாவட்டைப்பூவும், சதா நடுங்குகிற கையும், பதறுகிற குரலுமாக அலைபாய்கிற உருவம்.

''அம்மணியம்மா... இது ஆரு மனசிலாச்சா?''

வீட்டுக்கு உரியவர் ஈசுவரனைக் காட்டி ஒரு புன்சிரிப்போடு கேட்டார். 'இவருக்குத் தெரியுமோ?' - ஈசுவரன் தன்னையே கேட்டுக் கொண்டார்.

''தெரியாம என்ன? வல்யேட்டன்... எங்க பெரியண்ணா சங்கரன் நம்பூதிரி... கோபாலனை அழைச்சிண்டு வரேன்னு போனானே போன வாரம்... ஞாபகம் இல்லியா... கோபாலன்கிட்டே கல்யாணம்னு சொன்னியோ... பையை எறக்கி வைவேண்டா...''

பால் ஐஸ்கிரீம்

இரண்டு தம்ளர் பாலுடன் சர்க்கரை கலந்து கண்டக் காய்ச்ச வேண்டும். கெட்டியாக வந்தவுடன் கிளறி எடுத்து ஆற வாழைப்பழங்களுடன் கலந்து பிசைந்து பிரிஜ்ஜில் வைத்து எடுக்கவும். குளிர்ந்தவுடன், கேக் பழம் அல்லது கறுப்புத் திராட்சையை மேலே செருகி, கண்ணாடிக் கப்பில் வைத்துப் பரிமாற விருந்தினர் சுவைத்து மகிழ்வர். குழந்தைகளும் ரசித்துச் சாப்பிடுவார்கள். இது கோடைக்கேற்ற மிகவும் சுவையான எளிய உணவு.

- ஜெயந்தி





புல்லட் : புடலங்காயை வில்லை வில்லையாக நறுக்கியதும் அலம்பி உப்புப் போட்டு பிசிறி மூடி வைக்கவும். சிறிதுநேரம் கழித்து அதிலுள்ள தண்ணீரை வடித்து விட்டு அதில் மஞ்சள் பொடி, காரப்பொடி, இரண்டு ஸ்பூன் அரிசி மாவு, 4 ஸ்பூன் கடலை மாவு இவைகளைப் போட்டு மறுபடியும் பிசிறி மூடி வைக்கவும். பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து அதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். இந்த புல்லட் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். ரயில் பயணம், பிக்னிக் செல்லும் போது எடுத்துச் செல்லலாம்.

\- விமலா

ஈசுவரனின் கைப்பையை வலுக்கட்டாயமாகப் பறித்தாள். பறித்த வேகத்தில் ஜிப் திறந்து பிஸ்கெட் பாக்கெட் வெளியே உருண்டது.

''கோபாலன் கொடுத்தனுப்பினானா? என் லெட்டர் வந்ததாமா?''

பரபரவென்று பாக்கெட்டைப் பிரித்து வாயில் திணித்துக் கொண்டாள்.

''ஒரு மாசம் முன்னால் பேப்பரும் பேனாவும் வேணும்னு கேட்டா. சாப்பிடாம அடம்பிடிச்சு ரெண்டையும் வாங்கி நாள் பூரா உக்காந்து எழுதினா.. தபால்லே போடறேன்னு கிளம்பிட்டா... நான் மறிச்சு வாங்கி.. மனசு கேக்கலே... அனுப்பலாம்னு பாத்தா கோபாலன் முழு அட்ரஸ்ஸும் தெரியலை... அவர் அனுப்பிச்ச மணியார்டர் ரசீதிலே எல்லாம் தன் விலாசத்தை ஏக கிறுக்கலா எழுதியிருக்கார். தேடியெடுத்து புரிஞ்ச வரைக்கும் எழுதி நான்தான் அந்த லெட்டரை போஸ்ட் செஞ்சேன்... வந்து சேர்ந்திருக்காது...''

'வந்ததே... கொஞ்சம் தாமதமா வந்தது' ஈசுவரன் நினைத்துக் கொண்டார்.

''கோபாலன் எப்ப வரேன்னான்... நீ மட்டும் கிளம்பி வந்துட்டியாக்கும்...'' வாயில் அடைத்துக் கொண்ட பிஸ்கெட் தொண்டையில் இடறக் கம்மிய குரல்.

ஈசுவரன் அவளைப் பார்த்தார்.

''வாயில் என்ன கொழுக்கட்டையா... சொல்லேன் அண்ணா...''

அண்ணா.. மலையேறி உருட்டி வந்த கல் சடசடவென்று நழுவி, நழுவி, நழுவிக் கீழே விழுந்தது.

பாரம் குறைந்த மனம் லேசானது போல...

''கோபாலன்... அவன் சௌக்கியமா இருக்கான்... சீக்கிரம் வருவான்...''

''கல்யாணம் ஏற்பாடாயிடுத்தே அண்ணா...''

''தெரியுமே..''

''ரெண்டு நாள்தான் இருக்கு... சிரமத்தைப் பாக்காம திரும்பப் போய்க் கையோட கூட்டிண்டு வந்துடு.. போ. மழையாயிருக்கேன்னு பாக்காதே... கரைஞ்சு போயிட மாட்டே.... மாமன் சீர் வேறே தரணும் நீ...''

''அம்பிணியம்மா உள்ளே போகலாம்...'' மனைக்காரர் தாஜா செய்கிற குரலில் சொன்னார்.

''ஆமா... ஏகப்பட்ட காரியம் பாக்கி இருக்கு.. வாழையும் சேனையும், சேம்புமா வந்து குவிஞ்சிருக்கு... அவியலுக்கு எல்லாம் அரிஞ்சாகணும்... இவர் வேறே... வெல்லம் வாங்கப் போனவர் இன்னம் தான் வரார்... பிரதமன் பண்ணியாகணும்... வாசல் அலம்பி கோலம் போட்டு... யானை வரப் போறது... கொம்பானை... கரும்பு எடுத்து வைக்க... தாத்தாகிட்டே சொல்லியிருக்கேன் நீ பொறந்தபோதே... மணி சத்தம் கேக்கறது பார்.. யானை வருது... கோபாலா.. கோபாலா...''

வேகமாக உள்ளே போனாள். வாசலில் உட்கார்ந்திருந்தவர்கள் சொல்லி வைத்தாற்போல ''கோபாலா... கோபாலா...'' என்று மழைச் சத்தத்தோடு சேர்ந்து கூவினார்கள்.

''கோபாலன் எத்தனை மாசமாப் பணம் அனுப்பலே...?'' ஈசுவரன் மனைக்காரரைக் கேட்டார்.

''மாசம் பொறந்து முன்னூறு ரூபா அனுப்புவார். மூணு மாசமா ஏனோ வரக் காணோம்...''

ஈசுவரன் பர்சைத் திறந்து பத்து நூறு ரூபாய் நோட்டுக்களை எடுத்து அவரிடம் கொடுத்தார்.

''அடுத்த மாசத்திலிருந்து தவறாம மணியார்டர் வரும்...''

படி இறங்கினார். கூடவே மனைக்காரரும்.

''கோபாலனை ஒரு தடவை வந்து பாத்துட்டுப் போகச் சொல்லணும். இன்னும் ரொம்ப நாள் தாங்காதுன்னு தோணறது. நாடி பலகீனமா இருக்கு.''

மௌனமாகப் பார்த்தார். மெல்லத் தலையாட்டினார்.

''நீங்க கோபாலனுக்கு என்ன வேணும்?''

''நான் வந்து...''

வேண்டாம்... கல்லை உருட்டி விட்டாகி விட்டது. திரும்பவும் சுமக்கக் கீழே குனிய வேண்டாம்.

''நான்... அவன் குடும்பத்தோட நலம் விரும்பறவன்... வெல்விஷர்...''

மழை நின்று வானம் தெளிவாக இருந்தது. திரும்பிப் பார்த்தார். ஜன்னலில் பதிந்திருந்த இரண்டு விழிகள் அவரையே பார்த்தபடி...

''யானை வருதான்னு பாத்துண்டு வா அண்ணா... விடிஞ்சாக் கல்யாணம்...''

தலையாட்டினார். மெல்ல நடக்கத் தொடங்கினார்.



புதிய காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க் தாய்மையடையும் பருவத்தில் உணவின் குறை நிரப்ப விஞ்ஞான ரீதியாக தயாரிக்கப்பட்டது.

தாய்மையடையும் பருவத்தில், குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குப் போதுமான ஊட்டச்சத்தை வழங்கும் உங்கள் உடலுக்கு... உணவின் குறை நிரப்பும் காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க் தேவை.



நித்தம் இரண்டு கப் காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க், காம்ப்ளானின் எல்லா நற் பயன்களையும், அதோடு இந்த கூடுதல் ஊட்டச் சத்துக்களையும் உங்களுக்கு வழங்கிடும்.

கூடுதல் ஃபாலிக் ஆஸிடு

கூடுதல் பால் புரதம் (22.2 கிராம்)

கூடுதல் வைட்டமின்கள் A, B_{12} C

கூடுதல் இரும்புச்சத்து, அயோடின், கால்ஷியம், ஸிங்க் மற்றும் மங்கனீஷியம்.

இது உங்களுக்கும், சிசுவின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அத்தியாவசியமானது.

நித்தம் பருகுங்கள்

புதிய காம்ப்ளான்®

விட்டாமில்க்®

உடல் நலத்தின் உறைவிடம்

க்ளாக்ஸோ.

GL/92/401 c TM

விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின்

கோடை விடுமுறை ஆங்கிலப் பயிற்சித் திட்டம்

சேர்க்கை அறிவிப்பு

ஆங்கிலப் பயிற்சியளிப்பதில் தமிழகத்தின் தலை சிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப் புகழ் பெற்று விளங்கும் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் கோடை விடுமுறை நாட்களை மாண வர்கள் பயனுள்ள வகையில் கழிக்க கோடை விடுமுறை ஆங்கிலப் பயிற்சித் திட்டத்தினை வழங்குகிறார்கள்.

பயிற்சியின் நோக்கம்

ஆங்கில இலக்கணம் ஒரு புரியா புதிராக இருக்கிறதே, இதனால் ஆங் கிலப் பாடங்களில் போதிய மதிப் பெண்கள் பெற முடியவில்லையே என வருந்தும் மாணவர்களுக்கு அடிப்படை யிலிருந்து தமிழ் மூலமாக ஆங்கில இலக்கணத்தை எளிய முறையில் சொல்லிக் கொடுத்து அவர்களை ஆங் கில மொழியில் புலமை பெறச் செய்ய வேண்டும் என்பதே இப்பயிற்சியின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

பயிற்சியின் சிறப்பு

- பொருள் தெரியாமல் எத்தனை நாட்கள் இந்த இங்கிலீஷ் சம்மரிகளை மனப்பாடம் செய்து எழுதுவது என்று வேதனைப்படும் மாணவர்கள் இப் பயிற்சியின் மூலம் ஆங்கில இலக்கணத் தை முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டு, சுயமாக ஆங்கிலத்தில் கட்டுரைகள் கடிதங்கள் எழுதும் ஆற்றலை நிச்சயம் பெற முடியும்.
- இங்கிலீஷ் மீடியத்தில் சேரத் தயங் கும் மாணவர்கள் இப் பயிற்சியினை முடித்தபின் தங்களது உயர் படிப்பி னைத் தயக்கமின்றி இங்கிலீஷ் மீடியத் தில் தொடரலாம்.

பயிற்சி முறை

இப்பயிற்சியில் சேரும் மாணவர் களுக்குப் பாடங்கள் அனைத்தும் தபால் மூலமாக வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப் படும்.

பாடங்கள் அனைத்தும் ஓர் ஆசிரியர் உங்களிடம் நேரில் உரையாடுவதைப் போல மிகவும் எளிய முறையில் அமைக் கப்பட்டுள்ளன.

பயிற்சியில் சேருவது எப்படி?

தபால் முறைப் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெற விரும்பும் மாணவர்கள் தங்களது பெற்றோரது சம்மதத்துடன் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு ஒரு போஸ்ட் கார்ட்டில் "கோடை விடுமுறைப் பயிற் சித் திட்டத்தில் சேர விரும்புகிறேன்" என்று எழுதி அனுப்பினால் போதும்.

பயிற்சி பற்றிய விபரங்களை நாங்கள் உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

நேர்முகப் பயிற்சி

நமது கல்வி நிலையத்தில் நேர்முகப் பயிற்சிக்கென சிறப்பு வகுப்புகளும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன.

சென்னையில் வசிப்பவர்கள் இச் சிறப்பு வகுப்புகளில் சேர்ந்துபயன் பெறலாம். வெளியூர் மாணவர்களுக்கு ஆஸ்டல் வசதி இல்லை.

இன்றே கீழ்க் கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
"கோடை விடுமுறைப் பயிற்சித் திட்டம்"
9, நடேசன் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை 600 017.

NAGA

புக் ஷெல்ஃப் புக் ஷெல்ஃப் புக் ஷெல்ஃப்

தேசிய மாணவர் படை (என்.சி.சி.)

என்.சி.சி. தொடங்கப்பட்ட விதம், அதன் பணி, சிறப்பு இவற்றை விளக்குகிறது மணி மேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

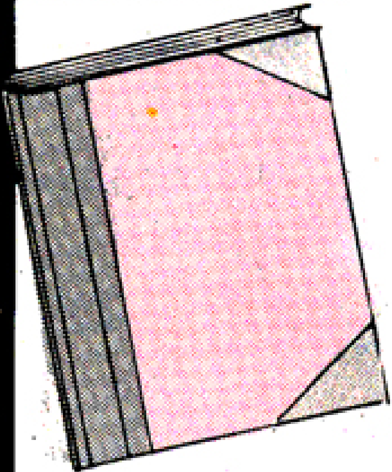
விலை ரூ. 11.00

இருள் தேசத்துச் சதி

துப்பறியும் சிறுகதை. ஆசிரியர் ஆர்விகா நாசர்.

விலை ரூ. 21.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)



பிரியதர்சிகை

ஹர்ஷ மன்னர் எழுதிய நாடகமான பிரியதர்சிகையின் தமிழாக்கம் - மு. முத்துவேங்கடாசலம்.

விலை ரூ. 12.00

கனவுகள்

கனவுகளை மருத்துவ அறிவியல் ரீதியில் ஆராய்கிறார் எஸ். பி. சீனிவாசன்.

விலை ரூ. 8.00

பறக்கும் தட்டில் ஒரு பயணம்

அறிவியல் நாடக நூல். ஆசிரியர் அருள்நம்பி.

விலை ரூ. 15.00

இந்திய ஞானச் சுடர்கள்

குருநானக், அரவிந்தர், துக்காராம் போன்ற மகான்களைப் பற்றிய கவிதை நூல். ஆசிரியர் : ரெ. முத்துக்கணேசன்.

விலை ரூ. 14.00

(நான்கும் - செல்வி பதிப்பகம், செக்காலை ரோடு, காரைக்குடி.)

அம்மா அப்பா செல்லப்பிள்ளை

நெல்லை ஆ. கணபதி அவர்கள் எழுதிய சிறுவர்களுக்கான நாடக நூல்.

விலை ரூ. 10.00

குறும்புக்கார மாணவிகள்

பெண் குழந்தைகள் வீட்டிற்குச் செல்வம் போன்றவர்கள் என்பதை உணர்த்தும் நாவல். ஆசிரியர் : சுப்புலட்சுமி கணபதி.

விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் - ஆண்டாள் பதிப்பகம், த.பெ. எண். 1068, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.)

வாழ்க்கைக் கல்வி

கல்வியின் நோக்கம் செம்மையான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே எனக் கூறுகிறார் வீ. செல்வராஜா. தொகுப்பு - சா. நாகலிங்கன்.

விலை ரூ. 10.00

(காந்தி ஆஸ்ரமம், ராமசாமி நகர், அருப்புக்கோட்டை - 626 101.)

வாரியாரின் சுகமான சிந்தனைகள்

சிறு சிறு சுவையான கதைகளின் மூலம் நன்னெறிகளைக் கூறுகிறார் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார்.

விலை ரூ. 9.00

கடைசி புன்னகை

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகர் எழுதிய மர்ம நாவல்.

விலை ரூ. 18.00

கம்ப்யூட்டர் கிராமம்

ஒரு கிராமத்தில் கம்ப்யூட்டர் அமைக்கச் சென்ற குழுவின் அனுபவங்களைப் பற்றிய சுவையான நாவல். ஆசிரியர் : சுஜாதா

விலை ரூ. 9.00

திருக்கண்ணபுரம் எனும் விண்ணகரம்

வைணவத் தலமான திருக்கண்ணபுரத்தின் மகிமைகளைக் கூறுபவர் ரா. ஜகத்ரக்ஷகன்.

விலை ரூ. 2.00

(நான்கும் - இமயம் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

இல்லத்தரசிகளுக்கு பயனுள்ள வீட்டுக் குறிப்புகள் அழகுக் குறிப்புகள்

ஆசிரியர் : இந்திரா சுப்ரமணியம்.

விலை ரூ. 8.00

(அருண் நிலையம், 17, அம்மையப்பன் சந்து, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

நீரிழிவு நோயை நீக்கி இன்பமாய் வாழுங்கள்

ஆசிரியர் : சோனா - வளனார் வேந்தன்

விலை ரூ. 19.00

தெனாலிராமன் சொன்ன நீதிக் கதைகள்

ஆசிரியர் : தமிழமுதன்

விலை ரூ. 11.00

(இரண்டும் - ஆர். ஆர். நிலையம், 32/2 அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

அருட்பெருஞ்ஜோதி வள்ளலார்

ஆசிரியர் : ஸ்வாமி முருகானந்தா

விலை ரூ. 16.00

எல்லா விஷக் கடிகளுக்கும் வைத்தியம்

ஆசிரியர் : சூரியநாத்

விலை ரூ. 14.00

ஆகாய வெண்ணிலாவே!

தேவிபாலாவின் இரண்டு குறுநாவல்கள்.

விலை ரூ. 24.00

(மூன்றும் - கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 92, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26.)

சித்தர்களின் சிறந்த மருத்துவ முறைகள்

மஞ்சள் காமாலை, தலைவலி, மாலைக் கண்நோய் போன்றவற்றிற்கு.

ஆசிரியர் : அசோக்குமார்.

விலை ரூ. 20.00

காய்கறித் தோட்டம் அமைத்து பணம் குவியுங்கள்

விலை ரூ. 14.00

பழத்தோட்டம் அமைத்து பணம் குவியுங்கள்

விலை ரூ. 11.00

தேனீ வளர்த்து பணம் குவியுங்கள்

விலை ரூ. 8.00

(நான்கும் - ஆசிரியர் அசோக்குமார். பதிப்பு - இலக்குமி நிலையம், 32, அம்மையப்பன் சந்து, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

சாலை விதிமுறையும் விபத்து தடுப்பும்

ஆசிரியர் : சூரியநாத்

விலை ரூ. 15.00

(தமிழ்மணி பதிப்பகம், 107, பெரியார் பாதை (மேற்கு), சூளைமேடு, சென்னை - 600 094.)

கேசட்

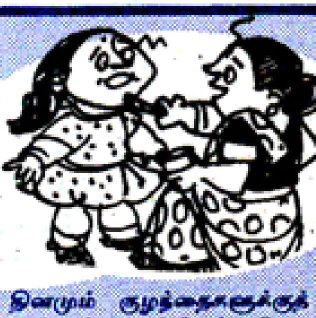
தாயே துளசம்மா

துளசியைப் பற்றிய பாடல்கள். பாடியவர் : பிரேமா ஹரிஹரன். விலை ரூ. 30/-. (தயாரிப்பு : காயத்ரி கேசட்ஸ்)

விடுமுறையில்....

அக்ரோட்டு எனப்படும் காஷ்மீர் பாதாம் அல்லது பாதாம் பருப்பு இவைகளை தினமும் ஒன்றிரண்டு சாப்பிடக் கொடுத்தால் மூளை விருத்தியாகும். மூளை பலப்படும்.

- கமலா ஜானகிராமன்





தினமும் குழந்தைகளுக்குத் தேன் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிடக் கொடுத்தால் ரத்தம் சுத்தம் பெறும். அழகு உண்டாகும். தசைகள் உறுதிபெறும். (அதிகம் கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு விடும்.)

- கமலா ஜானகிராமன்



HIT 118 93 TAM

பொருள் :
வெய்யிலுக்கேற்ற உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

இளநீர் புலவு

தேவையான பொருட்கள் :
முழு நெல்லிக்காய் - 10 (பெரிய சைஸ்),
பச்சைப் பாசிப் பயறு - 2 கப் (முளை கட்டியது),
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்.
அரைக்கீரை அல்லது முளைக் கீரை பொடியாக நறுக்கியது - ½ கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்றபடி,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
ஜவ்வரிசி - 1 பிடி,
கறிவேப்பிலை,
கொத்துமல்லி,
கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தலா - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
மாங்காய் - 1, (புளிப்பில்லாதது),
எண்ணெய் - 1 கரண்டி,
தேங்காய் - 1 மூடி துருவியது,
மிளகாய் - 4 நறுக்கியது,
இளநீர் - 2 கப்.

செய்முறை :
நெல்லிக்காயை நன்கு கழுவி எடுத்து விட்டு 5 நிமிடம் வெந்நீரில் கொதி வந்தவுடன் போட்டு வடித்து எடுத்துவிட வேண்டும். பின்பு கொட்டை நீக்கி விட்டு சதைப் பற்றை நசுக்கிப் பூப் போல் எடுத் துக் கொண்டு விடவும். முளைகட்டிய பாசிப் பயிறை கையால் நசுக்கினால் மாவாக வரும்படி





● [illegible]



● கே. முத்துலட்சுமி

இம்மாத இல்லத்தரசி

குக்கரில் வேகவிட்டு (உப்பு, மஞ்சள் பொடி, இளநீர் சேர்த்து வேகவிடவும்) நீரை வடிய விடவும். ஜவ்வரிசியையும் 2 மணி நேரம் முன்னாலேயே வெந்நீரில் ஊற விட்டுப் பொலபொலவென்று வடித்து ஒரு வடிதட்டில் போட்டு விடவும். வெந்தயத் தைச் சிவக்க வறுத்துப் பொடித்து எடுத்துத் தயாராக வைத்திருக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்தவுடன் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் தாளித்து மேலாக நெல்லி சதைப் பற்றையும், தேங்காய்ப் பூவையும் போட்டு 2 நிமிடம் வறுத்த பின்பு மாங்காய்த் துருவலையும் போட்டு 1 நிமிடம் நன்கு வறுத்த பின் உதிர் உதிரான ஜவ்வரிசி, கீரை இரண்டையும் போட்டுக் கிளறி கொடுக்கவும். ஜவ்வரிசி மசியும் பக்குவத்தில் வேக வைத்து வடித்து வைத்தி ருக்கும் பாசிப் பயிறையும் போட்டுத் தேவையானால் ருசிக்கேற்ற உப்பும் சிறிது சேர்த்து மேலாக கமகமக்கும் 1 டீஸ்பூன் வெந்தியப் பொடியை யும் போட்டு நன்கு சட்டுவத் தால் உடையாமல் கிளறிக் கொடுத்து விடவும். மேலாக 1 டீஸ்பூன் பசும் நெய் உருக்கி வார்த்தால் கமகமக்கும் புலவு ரெடி.

இதில் நெல்லிக்காய், அரைக்கீரை, வெந்தயம் எல் லாம் தகுந்த விகிதத்தில் சேர்ந்திருப்பதால் கண்ணுக்கு நல்ல குளிர்ச்சி கிடைக்கிறது. ஏ வைட்டமின் காரணம், உடம்பும் சூடு நீங்கி ஆரோக்கியம் பெறுகிறது. இளநீரில் பயறு வெந்து, அலாதி ருசியுடன் கூடிய தாக இருக்கும்.

- ஆர். கார்த்திகா, பெங்களூர் - 54.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

த்ரீ இன் ஒன் புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :

ஆப்பிள், கேரட்,
பேரீச்சம் பழம் துருவியது - 2 கப்,
கசகசா - ½ கப்,
சர்க்கரைப் பொடி - 200 கிராம்,
வெண்ணெய் - 100 கிராம்,
தேன் - 1 கரண்டி,
ஏலம், ஜாதிக்காய்ப்
பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சிட்டிகை உப்பு.

செய்முறை :

வெண்ணெய், சர்க்கரைப் பொடி இரண்டையும் குழைத்து வெண்ணெயாகக் கலந்து மிருதுவாக்கி ஒரு பேசினில் எடுத் துக் கொண்டு விடவும். கசகசாவைக் கல் நீக்கி அலம்பி வெந்நீரில் ஊறவிட்டு நன்கு வெண்ணெயாக மசிய அரைத்து வழித்து பேசினில் சேர்த்து விடவும். வெரைட்டி யாக நறுக்கிய பழங்களையும் உப்பையும் சேர்த்து எல்லாமாக உருளியில் வைத்து 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு ஆற விடவும். நன்கு குளிர்ந்தவுடன் இதில் லெமன் ஜூஸ், தேன், ஏலம், ஜாதிக்காய்ப் பொடி சேர்த்து நன்கு கலந்து கொண்டதும் வெண் ணெய் தடவிய 'புட்டிங் மௌல்ட்' ஒன் றில் 3-க்கு இரண்டு பங்கு இடம் கொள் ளும் வரை கலவையை விட்டு சுமார் ஒரு


* இந்திரா சேஷாத்ரி


* அனுராதா

மணி நேரம் ஸ்டீம் செய்து நன்கு ஆற விட்டு எடுத்து அழகாகப் பரிமாறவும். பிடித்தவர்கள் இதில் ட்ரைப்ரூட்களும், முந்திரி சீவலும் கலந்து தூவிப் பரிமாற லாம். பைன் ஆப்பிள் மலிவாக எங்கும் கிடைக்கும் காலம் இது. இந்த பைன் ஆப்பிளையும் உபயோகித்துத் தயாரிக்க லாம். வெண்ணெய், தேன், பழச் சத்து, கூடவே, குளிர்ச்சியூட்டக்கூடிய கசகசா, லெமன் இரண்டும் இதில் சேர்ப்பதால் வெயிலுக்கு இதமாக உற்சாகமூட்டும்.

- ஜெகதா, பெங்களூர்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

வெஜிடபிள்

தயிர் சேவை

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கல் அரிசி மாவு - 1 டம்ளர்,
பால் - 1 ½ டம்ளர்,
தயிர் - 2 ஸ்பூன்,
வாழைத் தண்டு சின்ன துண்டு
நறுக்கியது - ¼ டம்ளர்,

வெள்ளை பூசணிக்காய் - 1 பத்தை,
மல்லி இலை - 1 கொத்து,
வெள்ளரிக்காய் - 1,
சின்ன வெங்காயம் - 10,
காரட் - 1,
இஞ்சி - சின்ன துண்டு,
மிளகாய் - 2,
சீரகம் - $1/4$ டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

புழுங்கல் அரிசியை நன்றாகக் கழுவி உலர வைத்து மிஷினில் கொடுத்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த மாவை 1 டம்ளர் மாவிற்கு $1\frac{1}{2}$ டம்ளர் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து 1 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து இடியாப்பக் குழலில் வைத்துப் பிழிந்து வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் காரட்டை சீவி, பூசணிக்காயையும் சீவி, வெங்காயம், மல்லி இலை, வெள்ளரிக் காய், வாழைத் தண்டு இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு பின், சீரகம், மிளகாய், இஞ்சி இவைகளை அரைத்து பின் பிழிந்து வைத்துள்ள சேவையில் நறுக்கிய காய்கறிகளை பச்சையாகப் போட்டு, பால், தயிர், தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கலந்து, 1 மணி நேரம் ஆன பிறகு, தக்காளிச் சட்னியுடன் சாப்பிட்டால் ருசியாக இருக்கும். உடம்புக்குக் குளிர்ச்சி. சத்தான ஆகாரமாகவும் இருக்கும்.

– கே. முத்துலட்சுமி, சென்னை - 33.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

பழ ராய்தா

தேவையான பொருட்கள் :

வாழைப்பழம் - 2 அல்லது 3,
ஆப்பிள் - பெரியதாக ஒன்று,
சர்க்கரை பாகில் ஊறிய செர்ரி - 10 அல்லது 15,
கெட்டித் தயிர் - 2 கப்,
மிக்ஸட் ப்ரூட் ஜாம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

வாழைப்பழத்தை நீண்ட வாக்கில் வெட்டி துண்டம் செய்து கொள்ளவும். ஆப்பிளையும் தோலியைச் சீவாமல் ஒரு சமமாக துண்டம் செய்யவும். செர்ரிகளை பாதியாக வெட்டி சிறு துண்டம் போடவும். இரண்டு கப் தயிரை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி, இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் ஜாமையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். துண்டம் போட்டிருக்கும் பழங்களையெல்லாம் தயிர்க் கலவையில் சேர்த்து, கலந்து, பிரிட்ஜில் வைக்கவும். இதை அப்படியே ''டெசர்ட்'' ஆகவும் சாப்பிடலாம். இது சப்பாத்தி அல்லது பூரிக்குத் தொட்டு கொள்ளுவதற்கும் நன்றாக இருக்கும். வீட்டில் இருக்

கும் மிஞ்சிய பழங்கள், மிஞ்சிய ஜாம் இவைகளை உபயோகப்படுத்த சுவையான முறை.

- இந்திரா சேஷாத்ரி, பம்பாய் - 25.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

மாம்பழ - ஆரஞ்சு டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :

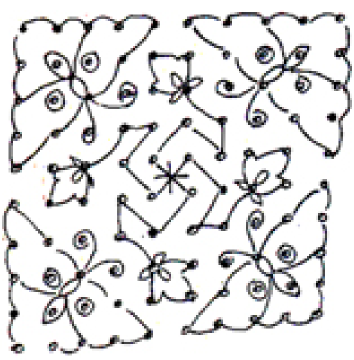
பால் - 1 லிட்டர்,
மாம்பழச் சாறு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஆரஞ்சுச் சாறு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மாம்பழ ஜெல்லி - 1/4 பாக்கெட்,
ஆரஞ்சு ஜெல்லி - 1/4 பாக்கெட்,
சர்க்கரை - 2 கப்,
மாம்பழத் துண்டுகள் - 4,
ஆரஞ்சுத் துண்டுகள் - 4.

செய்முறை :

பாலை நன்கு காய்ச்சவும். 1 லிட்டர் பால் 1/2 லிட்டர் ஆனவுடன் இறக்கி, அதில் சர்க்கரையைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கிய பின் ஆற வைக்க வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தில் 1/4 அடுக்குத் தண்ணீர் சேர்த்து, அதில் ஆரஞ்சு ஜெல்லியையும், மாம்பழ ஜெல்லியையும் சேர்க்க வேண்டும். இரண்டு ஜெல்லியும் நீரில் நன்கு கரைகிற வரைக்கும் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின்பு, ஜெல்லி கரைசல், மாம்பழச் சாறு, ஆரஞ்சு சாறு, பழத் துண்டுகள் அனைத்தையும் பாலுடன் ஒன்றாகச் சேர்த்து, நன்கு கலக்கிய பின், ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விடவும். கோடைக்கு ஏற்றது. சில்லென்று பரிமாறவும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- அனுராதா, கோவை - 12.

10 புள்ளி (நேர்)
10 வரிசை



- திருவாரூர் மல்லிகா கிருஷ்ணராஜ்

பல்லே பிரதானம்!

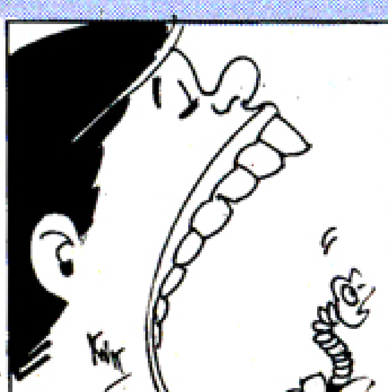
டாக்டர் பி. பி. ராஜன்

பல்லால் இதய நோயை வரவை!

பற்களின் மீது அடிபடாமல் பாது காப்பது உதடுகள் ஆகும். கீழே விழுந் தாலோ அல்லது விபத்து ஏற்பட் டாலோ, பற்கள் ஒழுங்காக அமைந் திருந்தால், அவற்றின் மீது அடிபடுவதற்கு முன்னர் உதடுகளில் தான் அடிபடும். உதடு களில் காயம் ஏற்பட் டால் நாம் எளிதில் சிகிச்சை செய்து கொண்டு விடலாம். பற்கள் மேலே தூக்கி யிருந்தாலோ அல் லது உதடுகள் சரியாக அமையாமல் பேசும் போது அதிகமாக மேல்நோக்கி வந்து விட்டாலோ, முதலா வதாக அடிபடுவது பற்களாகத் தான் இருக்கும். அப்படி அடிபடும்போது சில சமயங்களில் பற்கள் உடைந்து விடலாம். பற்களின் மேல் பாகத் திலுள்ள எனாமல் என்ற பகுதி மட்டும் உடைந்து விட்டால், பற்களுக்கு அதிகச் சேதம் ஏற்படாது. உடைந்த இடம் கூர் மையாக இருந்தால், நாக்கு அல்லது உதட் டில் குத்திப் புழுது ஏற்படுத்தலாம். அந்த மாதிரி சமயங்களில், பல் வைத்தியரிடம் காண்பித்துக் கூர்மை யான பாகத்தை மழுங் கச் செய்து விட்டால் வேறு சிகிச்சை ஏதும் தேவையில்லை.



அடிபடும் போது கொஞ்சம் அதிகமாக உடைந்து தந்தினி என்ற பாகம் உடைந்து விட்டால், உடைந்த இடத்தில் அதிகமாகக் கூச்சம் உண்டாகக் கூடும். தந்தினி என்ற பாகம் பற்கூழ் என்ற நரம்பு சேர்ந்த மத்திய பாகத்தோடு சம்பந் தப்பட்டிருப்ப தால் குளிர்ந்த காற்று படும் போதும், குளிர் பானங்கள் பருகும் போதும் சூடான பானங்கள் அருந்தும் போதும் அதிகமாகக் கூச்சம் ஏற்பட்டு வலி யும் உண்டாகலாம். உடைபட்ட தந்தினி என்ற பாகத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டி யது அவசியமாகிறது. அப்படியே விட்டு விட்டாலும் சில நாட் களுக்குப் பிறகு கூச் சம் தானாகவே குறைந்து விடுவதற் கும் வாய்ப்பு இருக் கிறது. தெர்மல் ஷாக் ஏற்படாமல் தந்தினி யைப் பாதுகாக்க, சுமார் 15 நாட்களுக்கு அதிகக் குளிரான அல்லது சூடான ஆகா ரம், பானங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.



சில சமயங்களில் இன்னமும் அதிகமாக உடைபடலாம்; அப் போது பல்லின் மத்தி யிலுள்ள பற்கூழ் என்ற பகுதி பாதிக்கப் படும். பற்கூழில் இரத்த ஓட்டம் இருப் பதால், உடைந்த பகுதியிலிருந்து சிறிது இரத்தம் கசியலாம் அல்லது உடைந்த பகுதியின் மத்தியில் சிவப்பு நிறம் தோன்ற லாம். அடிபட்ட பற் களினுடைய பற்கூழ் என்ற மிருதுவான பாகத்தை பல் மருத் துவர்களிடம் சிகிச்சை செய்து அகற்றி விடு வது நல்லது. இல்லா விட்டால் பற்கூழ் வழி யாக பல்லின் மத்திய பகுதியிலும், பின் னர் வேர் நுனியிலும் நோய்க் கிருமி கள் பரவ வாய்ப்பு ஏற் படும். இந்த விதத்தில் அடிபட்ட பற்கள் அதிக வலியைக் கொடுப்பது மட்டு மின்றி அதன் மீது ஆகாரம் பட்டாலும்

மிகவும் வேதனை கொடுக்கும்.

வெர்டிகல் ஸ்பிளிட் என்ற முறையில் பல் இரண்டாக உடைந்து போய் விட்டால், எந்த சிகிச்சையும் செய்ய முடியாது. முன் பற்கள் குறுக்குவாட்டில் உடைந்தாலும் அந்தப் பற்களை எடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. முதலாவதாக, நோய் பரவாமல் பற்களைக் காப்பாற்றிய பின்னர், அல்லது கூச்சம் இல்லாமல் சாதாரணமாக மற்ற பற்களைப் போன்று உபயோகப் படுத்திய பின்னர், பார்ப்பதற்கு மட்டும் அவைகள் சிறிது விகாரமாக இருக்கலாம். எக்காரணத்தைக் கொண்டாவது உடைந்த பற்கள் முகத்தின் பொலிவைக் குறைக்குமாயின் பல் மருத்துவர்களிடம் சென்று, அவற்றை வெளிப்பக்கமாகத் தேய்த்து விட்டு, பக்கத்திலுள்ள பற்களின் நிறத்திலேயே தொப்பி போன்ற உபகரணம் செய்து நிரந்தரமாக இருக்கும்படி மாட்டி விடலாம். இது செயற்கைப் பல்லா? இயற்கைப் பல்லா? என்று யாரும் கண்டு பிடிக்க முடியாத அளவிற்கு, தேர்ச்சி பெற்ற பல் மருத்துவர்கள் சரிசெய்து விடு வார்கள்.

சில சமயங்களில் அடிபடும்போது பற்கள் உடையாமல் இரத்த ஓட்டத்தை மட்டும் இழக்கும் நிலைமை ஏற்படும். ஒவ்வொரு பல்லின் உள்ளேயும் மத்திய பாகத்தில் இரத்த ஓட்டம் இருந்து வருகிறது. வேரின் நுனியிலுள்ள ஒரு சிறு துவாரத்தின் வழியாக இரத்தக் குழாய்களும் நரம்புகளும் பல்லின் மத்திய பாகத்திற்குச் செல்லுகின்றன. பல்லில் அடிபடும் போது அதிர்ச்சியினால் பல்லின் வேர் நுனி இருந்த இடத்தை விட்டுச் சிறிது நகர்ந்து விடலாம். அப்போது இரத்தக் குழாய் அறுபட்டு இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு பற்கூழ் என்ற பகுதியில் இரத்தம் கட்டி விடுகிறது. இந்த இரத்தத்திலுள்ள அணுக்கள் நாளடைவில் தந்தினியின் மூலமாக எனாமலின் உள் பகுதி வரை வருகிறது.

எனாமல் கண்ணாடி போன்று இருப்பதால் தந்தினியின் நிறத்தை அது பிரதிபலிக்கிறது. இரத்தக் குழாய் அறுபட்டு பற்கள் நாளடைவில் நிறம் மாறலாம். பற்களின் மத்திய பாகத்திலுள்ள பற்கூழில் இந்த நிற மாற்றம் ஏற்படுவதால், உடனடியாகச் சிகிச்சை செய்து பழுதுபட்ட பற்கூழ் பாகத்தை அகற்றி விட்டால் பற்களின் நிறம் மாறாது. அப்படியே நாளடைவில் பற்களின் நிறம் மாறி விட்டாலும் உடைந்த பற்களுக்குச் செய்வது போன்ற தொப்பியை அருகிலுள்ள பற்களின் நிறத்திற் கேற்ப செய்து மாட்டி விட்டால், அவைகள் மற்ற பற்களைப் போன்றே இருக்கும். அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் பலரிடம் பேசும் போது முன்பக்கத்தில் ஏதாவது ஒன்றிரண்டு பற்கள் நிறம் மாறியிருப்பதைச் சாதாரணமாகக் காண முடிகிறது. இந்தப் பற்கள் உடனடியாக எந்தத் தொல்லையும் தராவிட்டாலும் கூட, சிகிச்சை செய்யாமல் விட்டு விட்டால், அந்தப் பற்களின் வேர் நுனியில் கட்டிகள் உண்டாகும். இந்தக் கட்டிகளில் கிருமிகள் வளர்ந்து உடல்நலத்தைப் பாதிக்கும்.

சாதாரணமாக ஒருவருக்கு மேல் தாடை அல்லது கீழ்த்தாடையில் ஒன்றிரண்டு பற்கள் பழுதுபட்டு நிறம் மாறியிருந்தால், அந்தப் பற்களைக் கடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் போது அசைவு ஏற்பட்டு வேர்நுனியிலும் சுற்றிலுமுள்ள கிருமிகள் இரத்தக் குழாய்கள் மூலமாக உடலின் பல பாகங்களுக்கும் செல்ல வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. அப்படிச் செல்லும் கிருமிகள் இருதயத்தில், மூட்டு எலும்புகளில் அல்லது உடலின் மற்ற உறுப்புகளில் தங்க நேரிடும். இருதயத்திலுள்ள வால்வுகள் கூட பழுதுபட்டு விடுகின்றன. உடலின் பல பாகங்களுக்கும் இந்தக் கிருமிகள் செல்லுவதால், எல்லா உறுப்புகளும் இதனால் பாதிக்கப்படக்கூடும். சிலருக்கு நீண்ட நாள் காய்ச்சலும் இருந்து வரலாம். ஆதலால் அடிபட்டு உடைந்த அல்லது நிறம் மாறிய பற்களை உடனடியாகக் கவனித்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

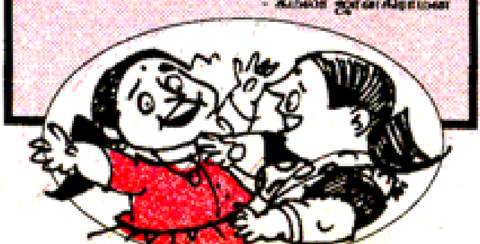
சில சமயங்களில் அடிபட்ட பற்கள் நிறம் மாறாமல் அதே நேரத்தில் தன் பளபளப்புத் தன்மையை மட்டும் இழந்து விடும். அருகிலுள்ள பற்களிலிருந்து மாறுபட்டு ஒரு பல் மட்டும் சிறிது மஞ்சள் கலந்த பழுப்பு நிறத்திற்கு மாறலாம். அந்தப் பல்லை எக்ஸ்-ரே படம் பிடித்துப் பார்த்தால், அதில் பற்கூழ் இருக்காது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பற்கூழ் மறைந்து அந்த இடத்தில் தந்தினி என்ற உறுப்பு வந்து விடுகிறது. இப்படிப்பட்ட பற்களுக்கு சிகிச்சை எதுவும் தேவையில்லை. பார்ப்பதற்கு அதிக நிறமாற்றம் இல்லாததால் முகத்தின் அழகைப் பாதிப்பதில்லை.

அடிபட்ட பற்கள் கருப்பு நிறத்திற்கு மாறிவிட்டால், அவற்றின் வேர் முனைகளில் கண்டிப்பாகக் கிருமிகள் இருக்கும். அவைகள் பல வியாதிகளை உண்டாக்குவதோடு மட்டுமல்லாமல், வேர் நுனியைச் சுற்றியுள்ள எலும்புகளைக் கரைத்து அந்த இடத்தில் சிஸ்ட் என்ற கட்டியை உண்டாக்குகிறது. எந்த மருந்தினாலும் இந்தக் கட்டியைக் குணப்படுத்த முடியாது. அதற்கு

விடுமுறையில்...

குழந்தைகளுக்கு இரவு பேரீச்சம்பழம் 4, 5 கொடுத்து பால் (அ) தண்ணீர் கொடுத்தால் மனோபலம் கூடும். மூளை பலப்படும்.

- கமலா ஜானகிராமன்



அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. சிகிச்சை அளிக்காமல் விட்டு விட்டால், அதுவே புற்றுநோயாக மாறவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

குழந்தைகள் விளையாடும் போது அல்லது சண்டைபிட்டுக் கொள்ளும் போது சில சமயங்களில் முன்வரிசையி லுள்ள ஒன்று அல்லது இரண்டு பற்கள் முழுமையாகக் கீழே விழுந்து விடலாம். சாதாரணமாக 8 வயதிற்கு மேல் நிரந்தரப் பற்கள் முன்பக்கத்தில் இருக்கும். இந்தப் பற்கள் கீழே விழுந்து விட்டால் அந்த இடத்தில் வேறு பற்கள் முளைக்காது. அப்படி விழுந்து விட்ட பற்களைத் தேடி யெடுத்து சுத்தம் செய்து அதே இடத்தில் மறுபடியும் பொருத்தி விடலாம். இந்த மாதிரியான சிகிச்சை குழந்தைகளுக்கு மட்டுமின்றி பெரியவர்களுக்கும் செய்ய லாம். ஆகையால் ஆடாமல் அசையாமல் இருக்கும் முன்பற்கள் அடிபட்டு கீழே விழுந்து விட்டால், இந்தப் பற்களைத் தேடி எடுத்துக் கொண்டு பல் மருத்து வரிடம் உடனடியாகச் செல்ல வேண்டும்.

பற்கூழ் என்ற பகுதியை எடுத்து விட்டு அதற்குப் பதில் மருந்து கலந்த சிமின்ட் வைத்து அடைத்து விட்டு அடிபட்ட இடத் தைச் சுத்தம் செய்து விட்டு அதே இடத்தில் அந்தப் பல்லை வைத்து விடுவார்கள். உடைந்த எலும்புகள் சேருவது போலவே நான்கு அல்லது ஆறு வாரங்களில் அந்தப் பல் உறுதியாக நின்று விடும். அப்படி உறுதியான பிறகு சாதாரணப் பற்களைப் போன்றே செயல்பட்டு வரும். விழுந்து விட்ட பற்களைப் பொருத்துவதற்கு ஒரு நாள் காலதாமதம் ஆனாலும் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. சில சமயங் களில் இந்தப் பற்களில் வேர்கள் 10 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கரைந்து போய் விடுகின் றன. இருப்பினும் 10 வயதிலிருந்து 15 வயது வரை முன்பற்கள் கீழே விழுந்து விட்டால், அவற்றுக்குப் பதில் செயற்கைப் பல் வைத்து அதை விளையாட்டுப் பரு வத்தில் பராமரிப்பது கடினம். தவிரவும், முகம் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டு இருப்ப தால் செயற்கைப் பல்லை அவ்வப்போது மாற்ற வேண்டியும் வரும். மேற்கூறிய முறையில் கீழே விழுந்த பற்களையே திரும்பப் பொருத்தி விடுவதால், அவைகள் 10 ஆண்டுகளுக்கே இருந்தால் கூட வாழ்க்கை யின் முக்கியமான பருவத்தில் செயற்கைப் பல் வைத்துக் கொள்ளாமல் கழித்து விட முடியும்.

இந்த சிகிச்சை சம்பந்தமான ஒரு ருசிகரமான நிகழ்ச்சி. மதுரையில் குழா யடிச் சண்டையில் சமரசம் செய்து வைக்கப் போனார் அருகில் இருந்து ஓர் இசைப் பயிற்சி ஆசிரியர். சண்டையைத் தீர்த்து வைப்பதில் அவருக்கே அடிபட்டு மேல் தாடையிலுள்ள முன் பல் ஒன்று கீழே விழுந்து விட்டது. இலேசாக மழை பெய்து கொண்டிருந்த நேரம். காலை 8 மணியள வில் மதுரை அரசு மருத்துவமனைக்குச் சென்று பல் விழுந்து விட்ட சம்பவத்தைக் கூறி சிகிச்சை அளிக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டார். விழுந்த பல் எங்கே என்று டாக்டர்கள் கேட்டதற்கு அதை எடுத்துக் கொண்டு வரவில்லை என்று கூறினார். பல்லை எடுத்துக் கொண்டு வந்தால், அதையே பொருத்தி விடலாம் என்று கூறி யவுடன், சண்டை நடந்த இடத்திற்குச் சென்று மழை பெய்திருந்ததையும் பொருட்படுத்தாமல் சிரமப்பட்டுத் தேடி அந்தப் பல்லைக் கண்டுபிடித்து 5 மணி நேரம் கழித்துக் கொண்டு வந்தார். அவ ருக்குச் சிகிச்சை அளித்து அந்தப் பல்லை அதே இடத்தில் பொருத்தி விட்டார்கள்.

ஒரு வாரத்தில் அந்தப் பல் கொஞ்சம் உறுதியாக நின்றது. நான்கு வாரங்களில் அந்தப் பல் முன்பு இருந்ததைப் போலவே உறுதியாகி விட்டது. இசைப் பயிற்சி ஆசி ரியராக இருந்ததால், பல் போய் விட்டால் சரியாகப் பாட முடியாமல், இசைப் பயிற்சி அளிக்கும் தன் தொழிலுக்கே மிகுந்த பாதகம் ஏற்படுமோ என்று பயந் தால் கலங்கியவருக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி. அவருக்குப் பல் விழுந்ததுதான் பல ருக்குத் தெரியுமே தவிர, அதே பல்லைப் பொருத்திக் கொண்டது தெரியாது. இன்னொரு வேடிக்கை என்னவென்றால், சண்டையில் இவர் பல் கீழே விழக் காரணமாக இருந்தவர் மீது நீதிமன் றத்தில் வழக்கு 7 அல்லது 8 மாதங்களுக்குப் பிறகு விசாரணைக்கு வந்தன. முதலில் பரிசோதனை செய்த மருத்துவர் இவ ருடைய முன் பல் முழுவதுமாகக் கீழே விழுந்து விட்டதாகக் குறிப்பு எழுதியிருந் தார். பல் அப்படியே இருக்கிறது, நிகழ்ச்சியே பொய் என்று சாமர்த்தியமாக எதிரியின் வழக்குரைஞர் வாதிட்டார். திரும்ப அதே பல்லைப் பொருத்திய மருத்துவரை நீதிமன்றத்துக்கு அழைத்து சான்று பெற்று குற்றம் சாட்டப்பட்ட வருக்குத் தண்டனை வாங்கிக் கொடுத் தார்.

தொகுப்பு : பத்மநாபன்

விடுமுறையில்...

தினமும் எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்தால் ஞாபக சக்தி வளரும். சுறுசுறுப்பு தரும். மேனிஅழகு பெறும்.

- கமலா ஜானகிராமன்

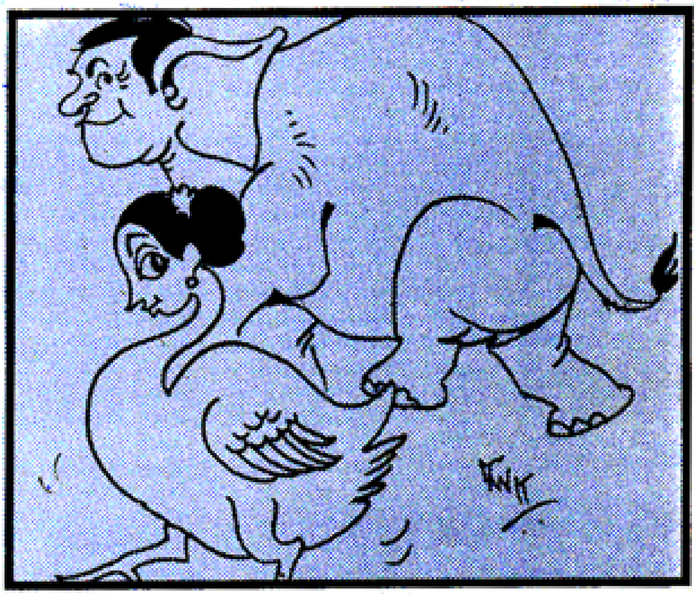


நடைபயிற்சி, நலம் தரும்!

பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்கள் அன்னத்தின் நடையழகைப் பெண்களுக்கும், யானையின் நடையினை ஆண்களுக்கும் உரித்தானவதாகக் கூறுகின்றன. எம்மாதிரி நடையானாலும் உடல் நலத்திற்கு உகந்ததாகக் கூறப்படும் உடற்பயிற்சிகளுள் முதலிடம் வகிப்பது நடையே என்பதில் ஐயமேயில்லை.

அது என்ன நடத்தலுக்கு (வாக்கிங்) மட்டும் அவ்வளவு முக்கியத்துவம்?

உடற்பயிற்சிகளுள் எளிதானதும் எந்தப் பருவத்தினரும் பின்பற்றக்கூடிய வகையில் அமைந்ததும் நடைப்பயிற்சி தவிர வேறில்லை. நடைப் பயிற்சிக்கென நீங்கள் ஏதும் செலவிட வேண்டியதில்லை. எந்த உபகரணங்களும் தேவையில்லை. நடைப்பயிற்சி உங்களுக்குப் பல்வேறு

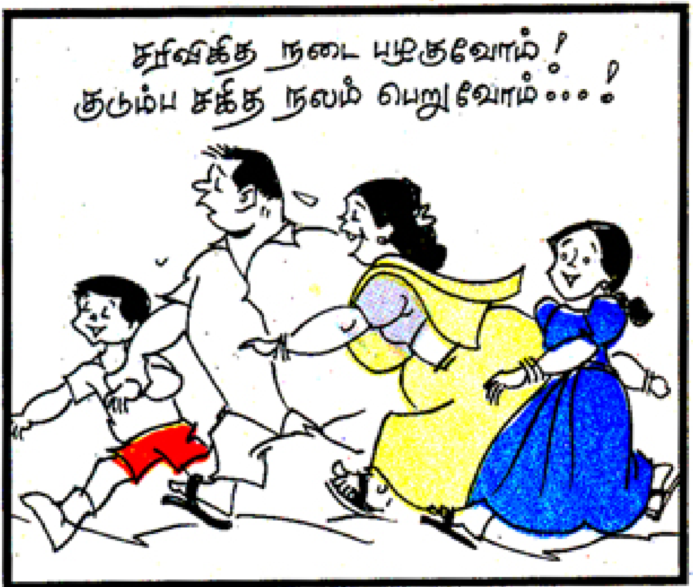


நலன்களை அள்ளித் தருகிறது.

நடை என்னென்ன அனுகூலங்களை அளிக்கிறது?

உடற்பயிற்சிகளை முறையாகச் செய்பவர்களை விட மற்றவர்கள் எளிதில் முதுமையடைந்து விடுகிறார்கள். முப்பது வயதிற்கு மேல்தான் பெரும்பான்மையோரும் உடற்பயிற்சிகளைப் பற்றி சிந்திக்கிறோம். அப்போது உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும் உடற்பயிற்சி நடத்தல் மட்டுமே. தினமும் குறிப்பிட்ட தூரம் நடப்பவர்களை முதுமையின் பாதிப்புகள் அவ்வளவாக அலட்டுவதில்லை. இதை மருத்துவ உலக ஆய்வுகள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளன.

2. வயதான காலத்தின் நம் எலும்புகளின் வலிமை நாம்



இளமையில் உட்கொண்ட உணவுகள், உடற்பயிற்சிகளுக்கு உடல் எந்த அளவிற்கு உட்பட்டது என்பதைப் பொறுத்தே அமைகின்றன. எலும்புகளின் வலுவைப் பொறுத்து asteoporosis கூடவும், குறையவும் பாதிக்கிறது. இப் பிரச்னை பெண்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது என்பதைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

நிரந்தரமான நடைப் பயிற்சி எலும்புகளுக்கு வலிமை அளிப்பதன் மூலம் இப் பிரச்னை குறைய வழி கோலுகிறது. பரம்பரை வழி ஆஸ்டியோபோரஸில் உள்ளவர்கள் இளமை முதலே நடைப்பயிற்சியைக் கைக் கொள்ளுதல் நலம்.

3. உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க எளிதான நல்ல பயிற்சி நடத்தலே. தேவைக்கதிகமான கலோரிகளை நடப்பதன் மூலம் இழக்க முடியும்.

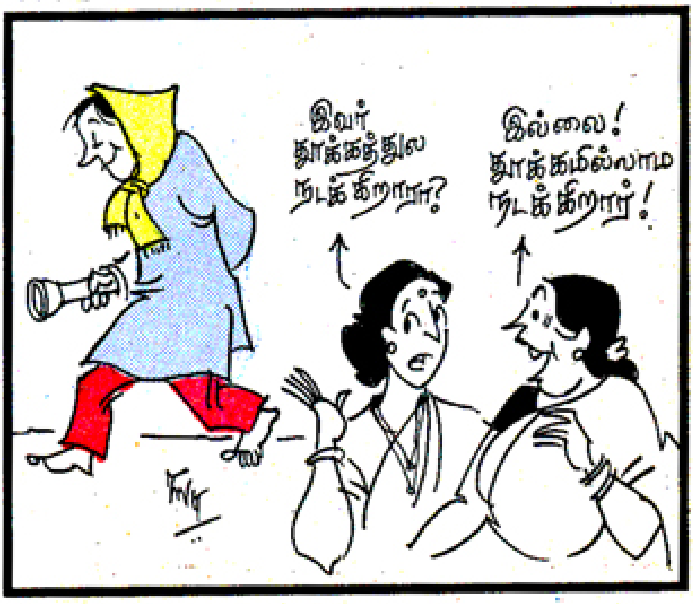
4. மூட்டுக்கள் ஒழுங்காகப் பணியாற்றினால் அவைகளில் வலி ஏற்படுவதில்லை. அதற்கு நடைப்பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது. நடக்கும் போது ஒன்றரைப் பங்கு பளுவே பாதங்களில் செலுத்தப் படுகிறது. ஓடும் போது இது இரண்டு முதல் நான்கு பங்காகிறது. இது மூட்டுகளுக்கும் தசைகளுக்கும் நல்லதல்ல.

5. உடல்நலத்திற்கு மட்டுமா நடைப் பயிற்சி உதவுகிறது? மனநலத்திற்கும் கூடத்தான். அதிகமான மன இறுக்கங்களால் தவிக்கும் போது ஓர் அரை மணி நேரம் நடப்பது சிறந்த வடிகாலாக அமையும். உடனே பலனளிக்கும் நிவாரணியாகும். அது போலவே மனதைப் பாதிக்கும் நிகழ்ச்சிகள் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை ஏறச் செய்யலாம். உங்கள் மனநிலையைக் (மூட்) கெடுத்துக் குட்டிச் சுவராக்கலாம். இவற்றையெல்லாம் மறந்து இயற்கையில் மனம் லயித்துச் சற்றே நடங்கள். மனத்திற்கு அமைதி தானாக வந்து சேரும்.

6. தூக்கமின்மை தீராத பிரச்னையாகிப் போகும் இரவுகள் மறுநாளைத் தள்ளி நீக்கும் அளவிற்குச் செய்து விடும். சோர்வை மிகுதியாக்கி விடும். தூக்கத்திற்காய் உறங்கச் செல்லுமுன் சற்றே நடங்கள். அது மிகுந்த பலனளிக்கும்.

7. உடல் அழகிற்கும் நடைப்பயிற்சி உதவுகிறது. கைகளை வீசி வேகமாக நடப்பது உடலுக்கு நல்ல வடிவை அளிக்கிறது. உடலின் முக்கியமான தசைகள் வலுவடைகின்றன. இரத்த ஓட்டம் எளிதாக்கப்படுகிறது. வேண்டாத இடங்களில் சதை மடிப்புகள் ஏற்படுவதில்லை. அழகு நிலை நிறுத்தப்படுகிறது.

8. நடைப்பயிற்சியால் ஞாபக சக்தி கூட அதிகரிக்கிறதாம். ஆய்வுகள் சொல்கின்றன.



9. முதுகுவலி, இடுப்பு வலி போன்ற வலிகள் குறைகின்றன. காரணம் முது கெலும்பின் கீழ்தான் உடலின் ஆதார சக்திக் கேந்திரம் உள்ளது. நடைப்பயிற்சி மூலம் அது தூண்டப்படுகிறது. உடல் முழு மைக்கும் பயிற்சி கிடைக்கிறது. இதனால் ஆரோக்கியம் பேணப்படுகிறது.

எப்போது நடக்க வேண்டும்?

நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் சிறு நடை நடக்க வேண்டும். எல்லாக் காரியங் களுக்கும் உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்தே உதவிகளை நாடிக் கொண்டிராமல் நாமே செய்ய முற்பட்டால் நாம் நடந்து கொண்டு தானிருப்போம். தோசையை ஊற்றி விட்டுத் திருப்புவதற்குள் ஹால் வழியே படுக்கையறைக்குச் சென்று திரும்பி விடலாம். இந்தக் கணக்கிலேயே சிறிதா வது நடக்கலாம்.

இளம் காலை, மாலை நேரங்கள் நடப் பதற்கு மிகவும் உகந்தவை. அந் நேரங் களில் 'வைடமின் டி' எனும் உயிர்ச்சத்து உடலுக்குச் சூரிய ஒளியிலிருந்து கிட்டு கிறது. உணவு உண்பதற்கு முன் நடப்பதே சிறந்தது.

எப்படி நடக்க வேண்டும்?

1. ஆரம்ப நிலையிலேயே அதிக வேகம் கூடாது. அது வலிகளையும் சோர்வையும் உண்டாக்கி விடும். மெல்ல மெல்ல படிப்படியாக முன்னேறுங்கள். நடக்க ஆரம்பிக்கும் போது மெதுவான வேகத்தில் ஆரம்பியுங்கள். நடுவே நல்ல வேகம் கூட்டி, முடிக்கும் போது மீண்டும் மித வேகமாக இருக்க வேண்டும்.

தினமும் சிறிது சிறிதாய்க் கூட்டிக் கொண்டு வந்து ஓர் நாளைக்கு இவ்வளவு என்று அளவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு மனிதன் ஒரு நிமிடத்தில் எத்த னைக் காலடிகள் (தப்படிகள்) வைக்கிறான் என் பதே கேடன்ஸ் என்று (cadence) கூறப் படுகிறது. இது நடத்தலின் அளவீடாகும். ஆரோக்கியமான ஒரு மனிதன் ஒரு நிமி டத்தில் 90 காலடிகள் வரை வைக்க இய லும். இந்தக் கணக்கில் ஒரு மணி நேரத்தில் 4-5 கிலோ மீட்டர்கள் நடக்க இயலும்.

2. கூடிய மட்டும் தனியே நடக்கச் செல் லுங்கள். (அப்போதுதான் உங்கள் மனம் பல பிரச்னைகளுக்கும் விடை கண்டு பிடிக்கும். தனிமையில் தான் நடக்கும் சுகத்தை முழுமையாக, மனதார அனுப விக்க இயலும். பேச்சுத் துணையில் பெரும் பாலும் பிரச்னைகள் தாம் எழுகின்றன.

3. மனதைத் தெளிவாக்கிக் கொண்டு நடங்கள். மனதில் பிரச்னைகள், டென்ஷன் ஆகியவை நிறைய விடாதீர்கள். நடந்து முடித்தபின் சிந்தித்தால் குழப்பங்களுக்கு வழி பிறக்கும்.

4. உங்களை நீங்களே கண்டறிய உதவு கிறது நடைப்பயிற்சி.

யாருக்கு நடைப்பயிற்சி மிகவும் உதவுகிறது?

எல்லோருக்குமே பெருமளவு உதவு கிறது. ஆயினும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக் கும், இதய நோயாளிகளுக்கும் நடை மிக வும் உகந்தது. ஹார்ட் அட்டாக் வருவதை நடைப்பயிற்சி தடுக்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி குணமடைவதைத் துரிதப்படுத்து கிறது. அட்ரினலின் அளவைச் சமன் செய் கிறது. இதனால் இரத்த அழுத்தம் கட்டுக் குள் வருகிறது.

நம் முன்னோர்கள் நடைப்பயிற்சியின் அருமையை நன்கு அறிந்திருந்தார்கள். நம் கோவில்களின் சுற்றுக்கள் (பிரகாரங்கள்) பரந்து விரிந்திருப்பதன் காரணம் நாம் நடக்க வேண்டும் என்றுதான்.

''நடக்கவா? யாருக்கு அதற்கெல்லாம் நேரம் இருக்கிறது? எங்களுக்கென்ன வேறு வேலையில்லையா? என்று தட்டிக் கழிக்கா மல் முறையாக எளிய நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். உடல் அழகையும், ஆரோக்கியத்தையும் ஒருங்கே பேணு வோமே!

– சாமனி

மோர் நிறைய மிஞ்சி விட்டதா? கவலைப்படாதீர்கள். சாம்பாருக்கு வறுத்து அரைப்பது போல் மோரில் அரைத்து விட்டு, உப்புப் போட்டு வெந்த துவரம் பருப்பைத் தாளிக்கவும். இந்த மோர் சாம்பார் அரிசி உப்புமாவிற்கு ஏற்ற காம்பினேஷனாக இருக்கும். சாதத்துடனும் கலந்து சாப்பிடலாம். புளி சேர்க்காத சாம்பார் இது.

– விமலா தியாகராஜன்



* ஸ்ரீபால் * மூர்த்தி * ரெஜினால்டு









சென்ற இதழில் ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார் - ஒரு விபத்தை என் கண் முன்னே பார்த்தேன் - என்ன உதவி செய்வது என்று தெரியவில்லை. மற்றவர்களும் 'ஐயையோ நீ இப்போது உதவி செய்தால் கோர்ட், கேஸ் என அலைய வேண்டி வரும்' என்று பயமுறுத்தினார்கள். ஆனால் துடிதுடித்த அந்த உயிரை என்னால் பார்க்கவே முடியவில்லை. ஒரு பொறுப்புள்ள சமூகப் பிரஜை இந்த மாதிரி நேரத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று.

அதற்கான பதிலே இந்தப் பேட்டி -

விபத்து என்றவுடன், போக்குவரத்து, போலீஸ், மருத்துவர்கள், வழக்கறிஞர்கள் இப்படி அனைவரும் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் அந்தந்த துறையைச் சேர்ந்த நிபுணர்களை அணுகிக் கேட்டோம் :

காவல் துறை இயக்குனர் திரு. எஸ். ஸ்ரீபால் :

"விபத்தைக் கண்டதும் தகவல் கொடுக்கப் பொது மக்கள் பயப்படுவது என்று சொல்வதை விட தயங்குவது தேவையற்றது. சாட்சிக்கு அழைத்தால் சொந்த வேலை தடைபடும், அலுவலகத்துக்கு லீவு போட முடியாது, நேரம் விரயமாகிறது என்பதே இதற்குக் காரணம். அப்படித் தயங்குபவர்கள் விபத்தைப் பார்த்தவுடன் தகவல் தெரிவித்து விட்டுத் தன் பெயர், முகவரி சொல்லக் கூட தேவையில்லை. தகவலை மட்டும் வாங்கிக் கொள்ளும்படி காவல் துறையினருக்கு ஆணையிடப்பட்டுள்ளது. காவல் துறை கட்டுப்பாட்டு அறை எண்ணான 103க்கோ அல்லது காயமுற்றவர்களை உடனே கவனிக்க தீயணைப்புப் படையினரின் எண்ணான 101-க்கோ தொலைபேசி மூலம் தகவல் தெரிவிக்கலாம்.

இரவில் பெரும்பாலான விபத்துகள் வெளிச்சக் குறைவால்தான் ஏற்படுகிறது. குறுகலான, ஷார்ப்பான திருப்பங்களில் கவனித்து ஓட்ட வேண்டும். இது பற்றி அபிப்பிராயங்கள் கருத்துக்கள் மக்களுக்கு ஏற்பட்டால் அவர்களது யோசனைகளை இணை ஆணையர் திரு. கே.வி.எஸ்.



விபத்தில் உட்பட்டவருக்கு

* ரேகா ஷெட்டி

* ராகவாச்சாரி





மூர்த்தி அவர்களுக்கு எழுதி அனுப்பலாம். மாவட்டங்களில் உள்ள போலீஸ் சூப்ரின் டென்டென்டுக்கும் எழுதலாம்.''

திரு. கே.வி.எஸ். மூர்த்தி :

(போக்குவரத்து, ஆயுதப் படை, காவல் துறை நிர்வாக இணை ஆணையர், தலைமையிடம்)

''விபத்து நடந்தவுடன் அந்த உயிர் காப்பாற்றப்பட வேண்டியது முக்கியம். காவல் துறை கட்டுப்பாட்டு அறைக்குச் செய்தி வந்ததும் ஆம்புலன்ஸ் மூலம் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்ல முடியும். அதற்கு முன்னால் முதலுதவி செய்வதற்கும் காவலர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளது. 'Golden hour' என்று சொல்லக் கூடிய முதல் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் ரத்தப் போக்கை நிறுத்தி சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியிருப்பதால் நான்கு அரசு மருத்துவமனைகள் தவிர ஏழெட்டு தனியார் மருத்துவமனைகளுக்கும் அனுமதி வழங்கி இருப்பதால் உடனே சிகிச்சை செய்யலாம்.

சைக்கிள், பாதசாரிகள் விதிகளை மீறுவதால் ஏற்படும் விபத்துக்களே 65% என புள்ளி விவரம் கூறுகிறது. குறிப்பிட்ட வேகத்தில் சென்றாலே போக வேண்டிய நேரத்துக்குச் சென்று அடையலாம். மிருந்த வேகம், அடிக்கடி கிளட்ச்சினை மாற்றி, பிரேக் போடுவதால் அதே நேரம்தான் ஆகும். திட்டமிட்டு பத்து நிமிடம் முன்னதாகக் கிளம்பலாமே! எரிபொருளும் மிச்சமாகும். வேகம்தான் விபத்துக்குக் காரணம் என்பது உலகம் முழுவதும் ஒப்புக் கொண்ட உண்மை. வெளிநாட்டில் இரண்டு பேருக்கு ஆல்கஹால் கொடுத்து இரவு முழுவதும் தூங்க வைத்து விட்டு மறுநாள் பகலில் வாகனத்தை ஓட்டச் சொல்லி பரிசோதனை செய்ததில் ஓட்டும் திறமை குறைந்து 40% திறமைதான் கிடைத்தது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.''

டாக்டர். ஜே. ரெஜினால்டு :

(அப்போலோ மருத்துவமனையில் நரம்பியல் துறை நிபுணர், சென்னை பொது மருத்துவமனையில் பேராசிரியராக இருப்பவர்)

''விபத்தில் ரத்தப் போக்கைக் கண்டு பயப்படாமல் மேற்கொண்டு நாம்



* விஜயலட்சுமி

உபத்திரவமின்றி உதவலாமே!

என்ன உதவி செய்யலாம் என்று யோசித்துச் செயல்பட வேண்டும். முதலுதவி பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

அடிபட்டவுடன் பால், டீ, காப்பி, தண்ணீர், சோடா எதுவுமே தரக் கூடாது. நினைவு இல்லாத போது வாய் வழியாக எது கொடுத்தாலும் நுரையீரலுக்குள் சென்று மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். சாதாரண கைக்குட்டை, வெள்ளைத் துணி இவற்றால் பாம்பு கடித்த இடத்துக்கு மேற்புறமாகக் கட்டுவது போல் கட்டி விடலாம். கழுத்தையோ, இடுப்பையோ வளைக்கக் கூடாது. தரைமட்டமாக ஒரு போர்வையைப் போட்டு ஸ்டெரெச்சரில் இருப்பது போல உடலைச் சமமாக வைத்துக் கொண்டு வர வேண்டும். இல்லாவிட்டால் உயிர் பிழைத்தாலும் பக்கவாதம், எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு விடும். நம்மிடம் கார், போன் இருந்தால் கொடுத்து உதவலாம்.

பல விபத்துக்கள் ஹெல்மெட் அணியாததால் ஏற்படுகின்றது என்பதை மக்கள் புரிந்து கொள்வதே இல்லை. தலையில் முன்பக்கம் அடிபட்டு மூளையே வெளியில் வந்து விட்ட நிலையிலும் பிழைத்து, நரம்புச் சிதைவால் சிறு ஊனம்தான் ஏற்பட்டுள்ளதே தவிர ஆள் இறந்ததில்லை. ஆனால் லேசாக பின் தலையில் அடிபட்டால் முக்கியமான இருதயம், நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு உயிர் போய் விடும். செருப்பு, டை, கோட்டு எல்லாம் நாம் யாராவது சொல்லியா போட்டுக் கொள்கிறோம். ஹெல்மெட்டை மட்டும் அரசு சொன்னால்தான் போட வேண்டுமா? மனைவிமார்கள் தங்கள் கணவருக்காக பிரார்த்தனை செய்வதோடு ஹெல்மெட்டுடன்தான் வெளியே அனுப்ப வேண்டும். பெண்களின் சமுதாயக் கடமையாக இதை நினைக்க வேண்டும்.''

திரு. என். சி. இராகவாச்சாரி :

(சீனியர் அட்வகேட்)

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை விபத்து நடந்ததும் போலீஸார் வந்து பார்த்த பிறகுதான் சைக்கிள் ரிக்ஷாவில் அடிபட்டவரை பொது மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்வார்கள். நேரம் விரயமாகி, அடிபட்டவன் இறந்தும் விடுவான். முதலுதவி பயிற்சிகள், போக்குவரத்து வசதிகள், காவல் துறையினருக்கு அளிக்கப்படாததும் ஒரு காரணம். அருகிலிருக்கும் மருத்துவர்கள் கூட போலீஸ் வரும் வரை உதவ முடியாத நிலை. இப்போது அப்படி இல்லை. அடிபட்டவனை எந்த மருத்துவமனையிலும் சேர்க்கலாம் என்று அறிக்கை வந்துள்ளது.

அரசு நடவடிக்கை எடுத்து, ஜனத் தொகை அதிகமுள்ள சென்னையில், 12 ஆம்புலன்ஸ்களையாவது த யா ரா க

வைக்க வேண்டும் அதில் ஷிப்டு முறைப்படி பயிற்சி பெற்ற நர்சுகள், டாக்டர்கள் தயார்நிலையில் இருப்பது அவசியம். வெளிநாடுகளில் இருப்பது போல வயர்லெஸ் கருவி மூலம் தகவல் தெரிந்து உடனே வரும்படி வசதியிருக்க வேண்டும். 80% நோயாளிகள் பிழைக்க அப்போதுதான் வாய்ப்பிருக்கும்.

அனைத்துக் காவல் நிலையங்களிலும் முதலுதவி செய்ய வசதியும், கருவிகளும், பயிற்சி பெற்ற காவல் துறையினரும் இருக்க வேண்டும். ஆம்புலன்ஸ் வருமுன் அப்போதுதான் ரத்தப் போக்கை நிறுத்தலாம். போலீஸ் வருவதற்கு முன் அடிபட்டவருக்கு உதவி செய்ய முடியும் என்பதை எல்லோருக்கும் உணர்த்த வேண்டும்.

விபத்து நடந்த இடத்துக்கு அருகேயுள்ள ஜனங்கள் கண்டிப்பாக உதவ வேண்டியது அவர்களது கடமையும் கூட. தொலைபேசி மூலம் ஆம்புலன்ஸை வரவழைக்கலாம். மருத்துவரை அழைத்து வரலாம். தனது வண்டியைக் கொடுத்து உதவலாம். மனிதாபிமானச் செயல் இது. நமக்கென்ன என்று மெத்தனமாக இருப்பது தவறு. முன்பு போல விபத்து குறித்து சாட்சிக்காக அழைத்து அலைக்கழிக்கும் வழக்கம் இப்போது இல்லை. மோட்டார் வாகன சட்டப்படி அஜாக்கிரதையாகவோ, வேகமாகவோ ஓட்டும் ஓட்டுனருக்கு அபராதமும், சிறைத் தண்டனையும் உண்டு. விபத்து நடந்ததுமே ஓட்டுநர்தான் காரணம் என்று பெரும்பாலும் நீதிமன்றம் ஊகிக்கின்றபடியால், உதவும் பொது மக்களுக்கு நிச்சயமாகப் பிரச்னையே வராது. சாட்சிக்கு வர வேண்டிய அவசியமுமில்லை.''

திருமதி ரேகா ஷெட்டி :

(குரூப் வைஸ் பிரசிடென்ட், அப்போலோ மருத்துவமனை, செயலாளர் "Save a life Club")

''1987-ம் வருடம் ஒரு விபத்தை சந்தித்த போதுதான் இப்படி ஒரு அமைப்பை ஏற்படுத்தும் எண்ணம் வந்தது. 19 வயது இளம்பெண் ஸ்பர்டங் ரோடில் டி.வி.எஸ். மோபெட் ஒன்றில் சென்ற போது மோட்டார் சைக்கிளுடன் மோதி விபத்து ஏற்பட்டிருந்தது. இருநூறு பேர் சுற்றி நின்று வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். பிறகு ஒரு டாக்டர் வந்து அப்பெல்லோ மருத்துவமனைக்கு எடுத்து வந்தும் பயனின்றி இறந்து போனாள். மோபெட் எண் பெங்களூருக்கு உரியதாக இருந்ததால் யாரென்று அடையாளம் தெரியாத நிலையில் தொலைக்காட்சியுடன் தொடர்பு கொண்டதில் இரவு 7:30 செய்தியில் அந்த எண்ணை அறிவித்த பின் பெற்றோர் வந்தனர். வீட்டுக்கு மிக

அருகே நடந்த விபத்து அது. நினைத்து நினைத்துக் கதறினர். கோடீஸ்வரனாக இருந்தாலும் விபத்து ஏற்பட்டு நினைவு தப்பினால் அனாதையாகி விடும் நிலை தானே! உடனே உதவியிருந்தால் ரத்தப் போக்கை நிறுத்தியிருந்தால் அந்த இளம் பெண் பிழைத்திருப்பாளே என்று நெஞ்சு பதறியது.

சிலர் இரத்தம் பார்த்து மட்டுமல்ல காரில் ஏற்றினால் கறையாகி விடுமே என்றும் உதவ மறுக்கின்றனர். எங்கள் சங்கத்தில் சட்டப் பிரச்னை வராமல் முழு பாதுகாப்பு தருகிறோம். நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட அங்கத்தினர்கள் உள்ளனர். முதலுதவி வகுப்புகள் குறிப்பாக அங்கத்தினர்களோடு, கண்டக்டர், டிரைவர்களுக்கு நடத்தப்படுகிறது.

சென்னை நகரில் முக்கியமாகப் பிரதான விபத்து நடக்கும் இடங்களில் போர்டுகள் வைத்து, எங்களுக்கு உதவ எண்ணியுள்ள எட்டு மருத்துவமனைகளின் பெயர்களையும், தொலைபேசி எண்களையும் குறித்து வைத்துள்ளோம். மக்கள் விபத்தைக் கண்டவுடன் இதில் ஏதேனும் ஒரு எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

சமீபத்தில் சொக்கலிங்கம் என்பவர் ஐ.சி.எப். அருகே நடந்து சென்று கொண்டிருந்த போது ஒரு விபத்தைக் கண்டார். பலத்த காயத்துடன் இருந்த ஒருவரை அப்பொல்லோ மருத்துவமனைக்கு தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு சேர்க்க உதவினார். எல்லாம் முடிவதற்குள் இரவாகி விட்டது. மறுநாள் காலையில் அவருக்கே காஞ்சீபுரத்தில் திருமணம். ஜானவாசத்துக்கு இவர் போகாமல் இருந்ததால் உறவினரும், பெற்றோரும் கலங்கி விட்டனர். முகூர்த்த நேரத்துக்குச் சென்ற இவரைப் பார்த்ததும்தான் அனைவருக்கும் மூச்சே வந்தது. வேறொரு உயிரின் மூச்சைக் காப்பாற்றியதே தாமதத்துக்குக் காரணம் என்று தெரிந்து மகிழ்ந்தனர். பிறகு அவர் எங்கள் 'Save a Life Club' ஐ பற்றி என்னிடம் பேசித் தெரிந்து கொண்டு அங்கத்தினரானார். தன் மனைவியைச் சென்ற அமைப்பின் கூட்டத்துக்கு அழைத்து வந்து அறிமுகப்படுத்தினார். அவரைப் போல ஒவ்வொரு இந்தியப் பிரஜையும் இருப்பாரேயானால் எத்தனையோ விலைமதிக்க முடியாத உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம்.''

திருமதி மீரா குமார் :

(அம்பத்தூர் அரிமா சங்க உறுப்பினர்)

"நான் மூன்று வருடங்களாக 'ஸேவ் எ ஃலைப் கிளப்' உறுப்பினராக இருக்கிறேன். இதில் சேர்ந்த பிறகு நிறைய தன்னம்பிக்கையும், தைரியமும் வந்துள்ளது. என் வீட்டுத் தொலைபேசி எண், அமைப்பில் இருக்கிறது. விபத்து நடந்து மருத்துவமனையில் அட்மிட் செய்து விட்டு அதன் அருகேயுள்ள அங்கத்தினர் வீட்டுக்கு தெரிவித்ததும் நாங்கள் உதவி செய்யச் செல்வோம். நேரம், காலம் எதுவும் இல்லாமல் போட்டது போட்டபடி ஓட வேண்டியிருக்கும். சுயநினைவு வந்து அல்லது விலாசம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உறவினர் வரும் வரை கூடவே இருப்பேன். ரத்தம் தேவையான போது எங்கள் சங்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டு உதவுவேன்.

'ஸேவ் எ லைஃப் கிளப்' கார்டு என்னிடம் உள்ளது. இதுவரை எந்தவிதமான பிரச்னையும் வந்ததில்லை. 'பிரசவத்துக்கு இலவசம்' என்று ஆட்டோக்கள் மனிதாபிமானத்துடன் செயல்படுவது போல, விபத்துக்கு உதவினால் பிரச்னை வராமல் பாதுகாப்பதோடு, அந்த 'ஆட்டோ ஓட்டுநருக்குச் சன்மானங்கள், சலுகைகள் அளித்தால் நன்றாகச் செயல்பட்டு பல உயிர்கள் காக்கப்படும் என்பது என் கருத்து.''

மெடிகல் ஆபீசர் என்ற முறையில் காது கேளாத குழந்தைகளுக்குச் சாலை விதிகள் பற்றியும், முதலுதவி பற்றியும் பயிற்சி அளிப்பதில் சிறந்து விளங்கும் திருமதி விஜயலக்ஷ்மி அவர்கள் கருத்து -

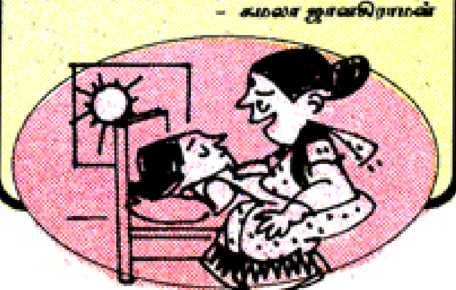
"விபத்து ஏற்பட்ட இடத்திலுள்ள பொருட்களை மூக்குக் கண்ணாடி, பர்ஸ், கர்சீப் எதுவாக இருந்தாலும் முதலில் அதைத் திரட்டி எடுத்துக் கொடுத்து உதவ வேண்டும். விபத்தின் அருகே கை விரல், துண்டிக்கப்பட்ட உறுப்புகள் எது கிடைத்தாலும் சாதாரண உப்பு நீரில் போட்டு வைத்தால் ஒரு மணி நேரம் கெடாதாகையால் அதையும் எடுத்துக் கொடுத்தால் நல்லது. ஏனெனில் தற்காலத்தில் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி மூலம் எந்தப் பாகத்தையும் இணைத்து விட முடியும். அடிபட்டு ரத்தம் வரும் உடலின் பாகத்தில் ஒட்டியுள்ள எந்தப் பொருளையும் எடுக்கக் கூடாது. ஆடையைத் தளர்த்த முடியாவிடில் வெட்டி விடலாம். காயங்களை நாமே சுத்தப்படுத்தக் கூடாது.''

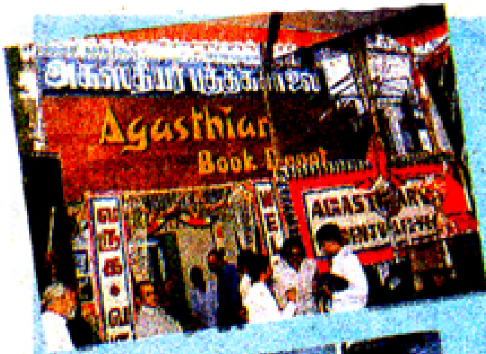
- பானுமதி ராமச்சந்திரன்

விடுமுறையில்...

குழந்தைகளை சூரிய உதயத்திற்குமுன் எழுப்புதல் சிறந்தது. ''கண்'' சம்பந்தப்பட்ட எந்த வியாதியும் நெருங்காது.

- கமலா ஜானகிராமன்





அகஸ்தியர் புத்தக சாலையின் "பொன்விழா மற்றும் புது இடம் புகுவிழா"

நன்றி அறிவிப்பு



01.04.93 வியாழக் கிழமை அன்று எமது பொன் விழா மற்றும் புதிய கடை திறப்பு விழாவிற்கு நேரில் வந்து வாழ்த்துரை வழங்கிய மாண்புமிகு திரு K.V. தங்கபாலு (மத்திய சமூகநலத்துறை அமைச்சர்) மாண்புமிகு திரு. J. பல்ராம் ஜாக்கர் (மத்திய விவசாயத் துறை அமைச்சர்) மற்றும் 'கல்கி' திரு. K. ராஜேந்திரன், திரு JJL. ஞான்ராஜ் (தலைவர் தமிழ்நாடு வர்த்தக கழகம்) திரு S. முத்துகுமரன் (துணைவேந்தர் பாரதி தாசன் பல்கலைக் கழகம்) திருமதி Dr. K. R. மீனாள் (பிரின்சிபால் S. R. கல்லூரி, திருச்சி) திரு K. மாயாண்டி, (இந்தி பிரச்சார சபா செயலர்), திரு O. கருளி, திரு சின்னையன், திரு ஜூலி, திரு சங்கரநாராயணன், பாரதி காவலர் திரு K. ராமமூர்த்தி மற்றும் விழாவில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த அனைவருக்கும் மேலும் தபால் தந்தி மூலம் வாழ்த்துரை வழங்கிய அனைவருக்கும் எமது வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும் எங்களது இதயம் கனிந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



இப்படிக்கு,
S. கோபாலகிருஷ்ணன்
Prop. Agasthiar Book Depot,
Tiruchirapalli - 620 002.



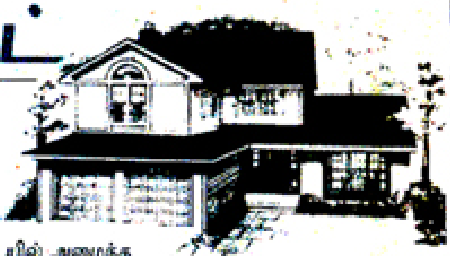


Agasthiar Book Depot

P. B. No. 334, Nandhi Koil Street,
Teppakulam P. O., Tiruchirapalli - 620 002

லேக் வியு ரிசார்ட்

முதன் முறையாக சென்னையிலே ஒரு சிட்டி ரிசார்ட்!



அறிமுகம் - மேலை நாட்டு உல்லாச சொத்துரிமை அடிப்படையில் அமைந்த PROPERTY TIME SHARE CONCEPT (PTS) திட்டத்தில் இரண்டு கிரவுண்ட் நிலத்தில் ஐந்து நட்சத்திர வசதியுடைய 800ச.அடி பங்களா சென்னையின் மிக அருகாமையில் உங்கள் விடுமுறைகளை களிக்க ஒரு அரிய ரிசார்ட்.





பிரத்தியேகமாக, அமைக்கப்பட்ட எங்கள் ரிசார்ட்சில் நீச்சல்குளம், உணவகம், பார் வசதி. உள்வெளி விளையாட்டு அரங்கம், ஹெல்த்கிளப், படகுதுறை, மீன்பிடித்தல், குதிரை சவாரி, குழந்தைகள் பூங்கா, நூலகம், ஓடுதளம், வழுக்குதளம், ஸ்டார் TV, STD-ISD, சமூகக்கூடம், டிரைவ்-இன்- தியேட்டர், சிறப்பு அங்காடி, வங்கி வசதி, சுய சமையல் மற்றும் போக்குவரத்து வசதி அனைத்தும் அமையப் பெற்றது. அதுமட்டுமா! இதே போல் பம்பாய், கல்கத்தா, பெங்களூர், ஹைதராபாத் ஆகிய நகரங்களில் விரைவிலேயே துவங்கவிருக்கும் எங்கள் ரிசார்ட்களுக்கும் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளும் வசதி.









ரூபாய் 7,000/- மட்டும் அல்லது அதன் மடங்காக செலுத்தி வருடத்தில் இரண்டு நாட்களுக்கு அல்லது அதன் மடங்காக ஒரு மதிப்பு மிக்க சொத்துக்கு உரிமையாளர் ஆகி இதன் மூலம் கோட்டீஸ்வரர்களுக்கு இணையாக உங்களுடைய சொத்தில் உல்லாச வாழ்க்கையை பரம்பரை பரம்பரையாக அனுபவிக்கலாம். (தவணைமுறையிலும் செலுத்தும் வசதி உண்டு).

சென்னையில் இருந்து 20 நிமிட பயண தூரத்தில் பெங்களூர் நெடுஞ்சாலையில், செம்பரம்பாக்கம் ஏரிக்கரையில் 35 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் அரசாங்க அங்கீகாரத்துடன் (DTP No. 119/93) அமையப் பெற்றது.



சிட்டி ரிசார்ட், அது லேக் வியு ரிசார்ட்!

இலவசம்!
இரண்டு தேக்கு மரங்கள்
ரூ. 1,50,000 இருபது ஆண்டுகளில்

நோபிள் ஹெல்த் ரிசார்ட் (பி) லிமிடெட்.
188E, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, கீழ்பாக்கம்,
சென்னை - 600 010.
(டெய்லர்ஸ்ரோட் பஸ் நிறுத்தம் அருகில்)
தொலைபேசி எண்கள்: 6412210, 6427197.
த.பெ.எண்: 1010, சென்னை-10.

ஏஜெண்டுகள் தேவை

LAKE VIEW RESORT

சொல்ல விரும்புகிறோம்

★ கோலப் போட்டி மிகச் சிறப்பாகவும், நன்றாகவும் நடந்தது. குறிப்பாக 24-ஆம் தேதி வெள்ளை மாவு கோலப் போட்டியில் நான் கலந்து கொண்டேன். இம் மாதிரி வீட்டி லிருக்கும் இல்லத்தரசிகளுக்கு போட்டி வைத்து எங்களை ஊக்குவித்ததற்கு ரொம்ப நன்றி. குறிப்பாக, அன்று கோலம் போட வந்த ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் கோபுரம் மார்க், மஞ்சள் குங்குமம், மெடிமிக்ஸ் சோப், தங்க மாளிகை பர்ஸ் எல்லாம் கொடுத்து அனுப்பிய உங்களை எப்படிப் போற்றுவது என்றே தெரியவில்லை.

சென்னை – 44, சித்ரா ஸ்ரீதர்.

★ வாழும் மகான்கள் கட்டுரை படிக்கும் பொழுது அவர்களை நேரில் தரிசித்து அவர் களின் ஆசீர்வாதங்களை வாங் கிக் கொண்ட "பரவச உணர்வு" நெஞ்சிலே ஏற்படு கிறது.

திருவண்ணாமலை, என். சண்முகம்.

★ 'சமையலைப் புறக்கணிக் காதீர்' கட்டுரை அடிதரலக்ஷம் பெறும். நான் ரொம்ப நாட்க ளாக நினைத்துக் கொண்டு இருந்ததை மாலதி அழகாக தெளிவாக எழுதி இருக்கிறார். இதைப் படித்தவர்கள் புரிந்து கொண்டு செயல்பட்டால் மிக வும் அற்புதமாக இருக்கும்.

சென்னை – 85, மீனாக்ஷி சுவாமிநாதன்.

★ எதையும் சாதிக்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையும், விடா முயற்சியும் இருந்தால், உலகில் வெற்றி பவனி வர முடியும் என்பதற்கு நாட்டியத் தாரகை ஸ்ரீலேகா நல்ல எடுத்துக்காட்டு. 'நோய்க்கு இடம் கொடேல்' என்பதை அப்படியே கடைப்பிடித்திருக் கிறார்.

விருத்தாசலம், சீதா ராஜன்.

★ சூசன் அவர்கள் எழுதிய 'ஊனம்' குறு நாவல் மிகவும் சூப்பர்ப். பெண்களை துச்ச மாக மதிக்கும் ஆண் இனத்திற்கே ஒரு சவுக் கடி போல் அமைந்திருந்தது அதன் கதா நாயகி நந்தினியின் முடிவு. ஊனமுற்ற பெண்களுக்கு இந்தக் கதை ஒரு உற்சாக டானிக்.

திருச்சி – 6, மீனா.

★ 'ஊனம்' குறுநாவல் போன்றே எனது தோழியின் பெண்ணிற்கும் இந்த நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. நான்கு சுவருக்குள் சமாளிக் கும் செயலை பகிரங்கப்படுத்தி, பெண் வீட்டாரை அலைக்கழிக்கிறார்கள். ஒரு பெண்ணை வாழ வைக்க எந்த முயற்சியும் சரியான முறையில் செயல்படுத்தவில்லை. கல்யாணத்தில் குறைகளைக் கூறிய நண்பர் களும், உறவினர்களும் இப்போது உதவ முன்வரவில்லை.

தஞ்சாவூர், சுமதி.

★ 'ஊனம்' குறுநாவல் மனதைத் தொட்டது. கதையில் வந்த சம்பவத்துக்கு ஏற்ற மாதிரி 'அரஸ்' (ஓவியர்) தன் தூரிகையைத் தொடாதது ஒரு பெரும் குறை. சாந்தி முகூர்த்த காட்சியை வர்ணித்த ஆசிரியரின் கற்பனையை ஓவியர் கவனிக்கவில்லை! இரட்டைக் கட்டிலுக்கு பதில் ஒற்றைக் கட்டில், நந்தினியின் (லேசான) ஊனமான கை கணவன் தொடும் போது முரண்டுபிடித்தது! ஆனால் கணவரின் கையை தன் இரு கரங்களால் பிடித்து அழுவது போல் எப்படி நந்தினியால் நடந்து கொள்ள முடிந்தது?

சென்னை – 39, சாந்தி.

★ சமையல், ஃபாஷன், ஆன் மீகம், ஹாஸ்யம், அனுபவக் குறிப்புகள், நடைமுறை பிரச் னைகள் என பல பகுதிகளி லும் அலசி ஆராய்ந்து சிறந் தவைற்றையே அளிக்கும் 'மங்கையர் மலர்' வாங்க மட்டு மாவது பாக்கெட் மணி எனக்கு அவசியமே என்கிறாள் என் மன் ஏழு மகள்.

பொள்ளாச்சி, என். சீத்தாலட்சுமி.

ஃபீஸ் வாங்காத குடும்ப டாக்டர்!

★ வலது கைப் பழக்கம் உள்ளவர்களை விட இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்கள் அறிவாலும், ஆற்றலாலும் சிறந்தவர்கள் என்று இவ்வ ளவு நாளும் எண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் ஆண்டவன் படைப்பில் அனைவ ரும் ஒன்றுதான் என்பதை மெய்ப்பித்து விட் டீர்கள்.

கங்கைகொண்டான், திருமதி. ரஜினி முருகன்.

★ இப்பொழுதெல்லாம் நாங்கள் குக்கரை "பீஸ் வாங்காத குடும்ப டாக்டர்" என்று தான் அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

அருகத்தம்பூண்டி, மலை அரசன்.



கோலப் போட்டி '93

மூன்றாவது ஆண்டாகக் கோலப் போட்டியை மங்கையர் மலரும், தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகமும் இணைந்து சென்னை தீவுத் திடலில் நடத்தியது.

● பிப்ரவரியில் மகளிர் மேளா நடத்தியதால் மிகக் குறுகிய கால அவகாசம் கொடுத்தே கோலப் போட்டியை அறிவித்தோம். அப்படியும் இரண்டாயிரம் பேருக்கு மேல் விண்ணப்பித்திருந்தார்கள்.

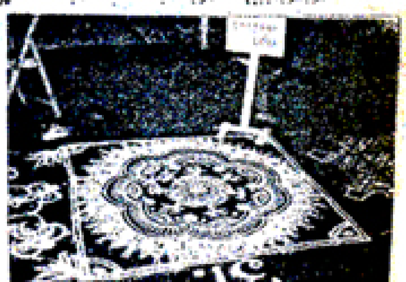
● பள்ளிகளுக்குச் சரியான தேர்வு நேரம். எனவே இந்த வருடம் பள்ளி, கல்லூரி, மாணவியருக்கான கோலப் போட்டிக்கு மிகவும் குறைந்த அளவே வருகை இருக்கும் என நினைத்தோம்; ஏமாந்தோம். வழக்கம் போல கட்டுக் கட்டாக பள்ளிகளில் இருந்து விண்ணப்பங்கள் வந்து விட்டன!

● முதல்நாள் பணிப்பெண்களுக்கான கோலப் போட்டி. வீடுகளில் எளிய நிலையில் வீட்டு வேலை செய்யும் பணிப் பெண்களுக்காக இப்போட்டியை அவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டி நடத்துகிறோம். அதில் இல்லத்தரசிகளும் கலந்து கொள்வது வருத்தத்திற்குரியது. விண்ணப்பம் அனுப்பும் ஒவ்வொரு பெண்மணியையும் நேரில் அழைத்து 'இண்டர்வியூ' செய்வது நடைமுறை சாத்தியமல்ல. கோலப் போட்டி அன்று அங்கு வந்து கோலம் போடும் பணிப் பெண்களுக்குச் சரியாக இவர்களும் வந்து போட்டி போடுவது சரியில்லை. அப்படி பத்துப் பதினைந்து பேர் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

● மூன்றாம் நாள் மாவுக் கோலப் போட்டிக்கு ஐந்நூறு பேர் விண்ணப்பித்து இருந்தார்கள். என்னதான் இட வசதி செய்தாலும் ஐந்நூறு



♦ பிரகதாம்பாள், திலகா, பாகீரதி.





இலவசம்!
Kissan
TOMATO KETCHUP
வாங்கும் ஒவ்வொரு ஸ்ரீபெட் பாட்டிலுடனும் 1 டொமேட்டோ கெட்ச்சப் ஸாசே இலவசம். ஒவ்வொரு ஜாருடனும் 2 டொமேட்டோ கெட்ச்சப் ஸாசே.
உங்கள் கவனத்திற்கு
★ உங்கள் ஸ்ரீபெட் லேபிள்களை பத்திரமாக வைத்திருங்கள். ஒரு உன்னதமான வாய்ப்பு காத்திருக்கிறது. விரைவில் மேலும் விவரங்கள்.
இச்சலுகை 31 ஆகஸ்டு 1993 வரை மட்டுமே.
SHRIRAM GROUP COMPANIES
MADRAS
ஸ்ரீராம் நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்பு!
ஸ்ரீபெட்
ஜார்கள் ◆ பாட்டில்கள்
உடையாதவை
உணவுத்தரம் காப்பவை ◆ சுகாதாரமானவை
விநியோகஸ்தர்கள்:
ஸ்ரீராம் சேல்ஸ் இன்டர்நேஷனல்
AKSHAR SSI/9304 1
★ இந்த வாய்ப்பு சென்னை, வேலூர், திருச்சி, கரூர், தஞ்சை, சேலம், ஈரோடு, கோவை, திருப்பூர், மதுரை, நெல்லை, மயிலாடுதுறை, கடலூர், தூத்துக்குடி, நாகர்கோவில், பாண்டிச்சேரி ஆகிய நகரங்களில் மட்டுமே.
இச்சலுகை இல்லாமலும் ஸ்ரீபெட் கிடைக்கும்.

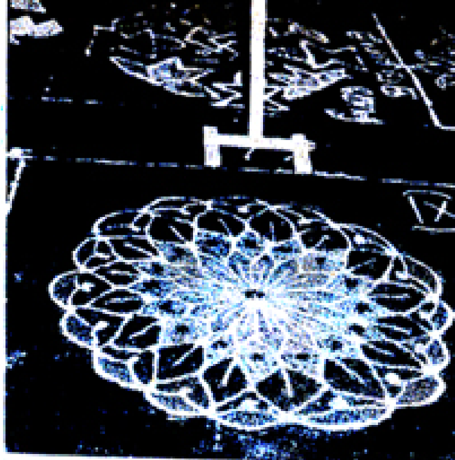
பேருக்கு மேல் இட ஒதுக்கீடு செய்ய முடியாது என்பதால் இரண்டு நாளாகப் பிரிக்க வேண்டிய தாயிற்று. அவர்களுக்கு மீண்டும் கடிதங்கள் அனுப்பினோம். எங்கே தேதி மாற்றத்தைக் கவனிக்காமல் போய் விடுவார்களோ என்று கற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகத்தில் இருந்தும் தனியாக ஒரு கடிதம் அனுப்பினோம்.

● முதல் நாள் போட்டிக்கு நடுவர்களாக வந்தவர்கள் - உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி மாண்புமிகு நடராஜன் அவர்களின் துணைவியார் திருமதி பாரதி நடராஜன், தடய அறிவியல் துறை நிபுணர் திருமதி பிரகதாம்பாள், ஓவியர் திலகா. இவர்களுக்கு இரட்டிப்பு வேலை. பணிப் பெண்களுக்கான கோலங்களையும் பார்க்க வேண்டியதாகப் போயிற்று; மாவுக் கோலப் போட்டியினைப் பாதியாகப் பிரித்து அன்று நானூறு பேரை வரச் சொல்லியிருந்தோம். அவர்களுடையதும் நிர்மாணிக்க வேண்டியதாயிற்று.

● இரண்டாம் நாள் கல்லூரி, பள்ளி மாணவியருக்கான போட்டி. இளையதலைமுறைப் பெண்களிடையே நம் பண்பாட்டை வளர்க்க வேண்டி அவர்களுக்கான தனிப் போட்டி இது. குழந்தைகளுக்குத்தான் எத்தனை ஆர்வம். 'வர வர நம்ம பண்பாடு, கலாசாரமே குறைஞ்சுடுத்து!' என்று முணுமுணுப்பவர்கள் எல்லாம் அன்று வந்து பார்த்திருக்க வேண்டும். இவர்களுக்குத்தான் எத்தனை கலைத் திறமை.

நடுவர்களாகக அன்னை வேளாங்கண்ணி பள்ளி (இவர்கள் பள்ளி மாணவிகள் கலந்து கொள்ளவில்லை) நிர்வாக இயக்குநர் திருமதி பிள்ளை, ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து இப் போட்டிக்காக நடுவராக இருப்பதற்காகவே வந்த நடனமணி ரேவதி முத்துஸ்வாமி, ஓவியர் ஸ்யாம். (மிக அழகாக பெண்களை - குறிப்பாக புடவை ரவிக்கையை வரையும் ஸ்யாமிடம் பேசிக் கொண்டிருந்த போது, இவர் முறையாக ஓவியக் கல்லூரியில் படித்தவரில்லை தானே ஆர்வத்தின் காரணமாகப் பயின்று தேர்ச்சி பெற்றவர் என்ற சுவாரஸ்யமான விஷயம் தெரிந்தது.) திருமதி பிள்ளையும், ரேவதி முத்துஸ்வாமியும் அத்தனை எளிதில் முடிவெடுத்து விடவில்லை. மிகுந்த வாதப்ரதிவாதங்களுக்கு அப்புறமே ஏற்றுக் கொண்டார்கள்.

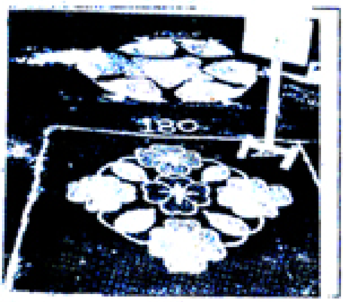
● மூன்றாம் நாள் மாவுக் கோலப் போட்டி. நடுவர்கள் திவாரன் '90 தயாரிப்பாளர் சுஜாதா ராஜ்குமார், தொலைக்காட்சி நிலைய அதிகாரி





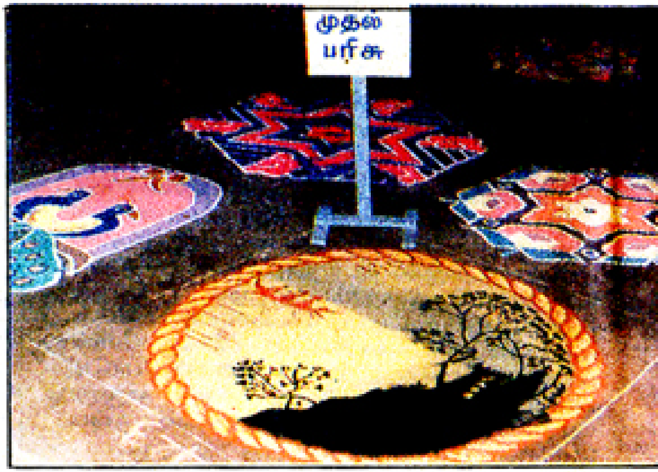






கோலப் போட்டி நடந்த ஐந்து நாளும் போட்டியில் கலந்து கொண்ட பெண்களுக்கு நினைவுப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. அவை - ஜி. ஆர். தங்கமாளிகை பர்ஸ், மெடிமிக்ஸ் சோப், ஏ. ஆர். ஆர் பாக்கு, கோபுரம் குங்குமம் - மஞ்சள், யமுனா சிகைக்காய்ப் பவுடர்.





✱ நடுவர்கள் - விஜயா முரளி, மணியம் செல்வன், பார்வதி.





நடுவர்கள் - சுதர்சன், கலைமதி, கமலா பாஸ்கரன்.





◆ பரிசளிப்பு விழா.









❋ ரேவதி, திருமதி பிள்ளை, ஸ்யாம்.



❋ சுஜாதா, ஜமால், கல்யாண...



கல்யாணி ராமச்சந்திரன், ஓவியர் ஜமால். மூவரும் மிகுந்த பொறுமையாக இருந்து பரிசு பெற்ற கோலங்களைத் தேர்ந்தெடுத் தார்கள்.

● நான்காம் நாள் வண்ணமயமான ரங் கோலி. கடந்த இரண்டு வருடங்களாக பரிசுகள் பெற்ற கலைமதி முத்தையாவை அவருடைய திறமையைச் சிறப்பிக்கும் வகையில் நடுவராக அழைத்திருந்தோம். தொழிலதிபர் கமலா பரசுராமனும், ஓவி யர் கதர்ஸனும் மற்ற இரண்டு நடுவர்கள்.

● ஐந்தாம் நாள் ஹோட்டல் சோழா, தாஜ்கோரமண்டல் ஹவுஸ் கீப்பிங் அதி காரிகளான விஜயா முரளி, குமாரி பார்வதி, ஓவியர் மணியம் செல்வன் நடுவர்கள். தோழிகளாக வந்த விஜயா முரளியும், பார் வதியும் தேர்ந்தெடுத்த கோலங்களில் ஒத்துப் போகவில்லை. மணியம் செல்வன் மிக நுணுக்கமாக வேலைப்பாடுகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

● கோலங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க கோலம் போடுபவர்களின் கற்பனை, அதனைச் செயல்படுத்திய விதம், பொலிவு (ஃபினிஷ்) இந்த மூன்று அம்சங்களும் அடிப்படையாகக் கருதப்பட்டன. நடுவ ராக இருந்து இவற்றை நுணுக்கமாகப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுப்பது வேறு. சாதாரண பார்வையாளராக 'பளிச்'சென்ற கோலத் தைப் பார்த்து மனதைப் பறிகொடுப்பது வேறு. இந்த இரண்டும் வேறுபடுவதைப் பொதுவாகவே பார்க்க முடிந்தது.

● தொலைக்காட்சி நிலைய நிகழ்ச்சி அமைப்பாளர் திருமதி. கங்கா நடராஜன் ஐந்து நாளும் வந்து கோலங்களை காமிராவில் எடுக்கச் செய்தார். தனி நிகழ்ச்சியாகச் செய்கிறார்களாம். கோலத் தைப் பற்றிய பல நுணுக்கமான செய்தி களைப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். ஐந்து நாளும் அமைதியாக தனியாக ஒரு வலம் வருவார். நல்ல கோலங்களை காமிரா மேனுக்குச் சுட்டிக் காட்டுவார்.

● கோலப் போட்டிக்கென தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகத்தினால் சிறப் பாக நியமிக்கப்பட்டிருந்த திருமதி விமலா ஸ்ரீனிவாசன் எங்களோடு சேர்ந்து அரும் பாடுபட்டு இந்தக் கோலப் போட்டி நாட் களை வெற்றிகரமான நாட்களாக்கினார். நடுவில் முதலமைச்சர் வருவதாக இருந்து, பாதுகாப்பு கருதி கோலப் போட்டி நடக் குமா, நடக்காதா என டென்ஷனாகியது. பிறகு இல்லை இல்லை கடைசி கோலப் போட்டியன்றுதான் சி.எம். வருகிறார். எனவே தனியாக பரிசளிப்பு விழா வேண் டாம். ஐந்தாம் நாள் போட்டி முடிந்த கை யோடு சட்டென்று முடித்து செக்யூரிட்டிக்கு இடம் கொடுத்து விடுங்கள் என்றார்கள். அதன்படி நல்ல கொளுத்தும் வெயிலில் பரிசளிப்பு விழா என அறிவித்தோம். ஆனால் கடைசியில் நிறைவு விழா நடை பெற்றது அடுத்த திங்கட் கிழமைதான். ஆக மொத்தம் கோலப் போட்டி முழுவதுமே டென்ஷனுக்கிடையில்தான் நடந்தது.

● தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சித் துறை இயக்குநர் மற்றும் தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் நிர்வாக இயக் குநர் திருமதி சிவகாமி கோலப் போட்டி யில் வென்றவர்களுக்குப் பரிசுகளை வழங் கினார். பரிசளிப்பு விழா முடிந்ததும் 'உஸ்... அப்பாடா...' என்று இருந்தது.

தொகுப்பு : **பவித்ரா**

புகைப்படங்கள் : **திருஞானம்**





பால் கவரில் பாலை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு கவரின் உள்ளே க்ரீம் ஒட்டி கொண்டு இருக்கும். இதனை தினமும்; காலை வேளையில் முகத்தில் தடவி, மஸாஜ் செய்து விடவும். பத்து நிமிடம் கழித்து கடலை மாவு உபயோகித்து முகம் கழுவ வேண்டும். முகம் பளபளப்பாக இருக்கும். தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பத்து நாட்களுக்குள் மாறுதல் தெரியவரும்.

– கௌரி





● பரிசு பெற்றவர்களுடன்...

பட்டான போட்டி!

மங்கையர் மலர் - வரதராம்ஸ் சில்க்ஸ் இணைந்து நடத்திய பட்டான போட்டியில் ஆறுதல் பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள் -

பலத்த எதிர்ப்புகளுக்கிடையே, காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டவள் நான். பணக் கஷ்டம் என்றால் என்னவென்றே தெரியாத, பார்த்ததை, பார்த்த அந்தக் கணமே வாங்கி விடும் பிடிவாதக்காரி. இவர் கொஞ்சம் வசதி குறைவானவராய் இருந்தும், இவருடைய வித்தியாசமான சிந்தனை, யாருக்கும் தலைவணங்காத பண்பு, எல்லாவற்றையும் விட கௌரவம் பார்க்காமல் உழைக்கும் குணம் இவற்றால் ஈர்க்கப்பட்டு பிடிவாதமாய் திருமணம் செய்து கொண்டேன்.

வசதியான சூழ்நிலையில் இருந்த என்னை அதே அக்கறையோடு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தினால் செய்த சில அவசர முடிவுகளின் காரணமாக தொழிலில் பலத்த நஷ்டம். என்னிடம் கூடச் சொல்லாமல் அவராகவே மனதுக்குள் குமைந்து கொண்டிருந்த சமயம். தர்மபுரியில் ஒரு விசேஷத்துக்காகப் போக வேண்டியிருந்தது. விசேஷம் முடிந்து சாத்தனூர் டேம், திருவண்ணாமலை எல்லாம் பார்த்து விட்டு ஊர் திரும்பும் போது, உடன் வந்திருந்த உறவினரின் பெண் தர்மபுரியில் பட்டுப் புடவை எடுத்துக் கொண்டு போகலாம் என்று சொன்னதால் அனைவரும் சென்றோம்.



● அனுராதா ரமணன், சந்தியா...



அழகான புடைவைகள், அருமையான டிஸைன்கள், ஆர்வத்தோடு என் கணவரின் முகத்தைப் பார்க்கிறேன். அவர் முகத்திலோ சொல்ல முடியாத வேதனை. எனக்கொரு புடைவை வேண்டும் என்று நான் கேட்டால் என்ன செய்வது. வேண்டாம் என்று சொல்வதுதான் எப்படி என்று நினைத்தாரோ என்னவோ? அந்தப் பெண் புடைவை எடுத்ததும், ''உனக்கு வேண்டாமா? நீ எடுக்கலையா? நல்ல டிசைனாய் இருக்கிறதே, நீயும் ஒன்று எடுத்துக்கோயேன்'' என்றார். ''எனக்கு வேண்டாம். எனக்குப் பட்டுப் புடைவையே பிடிக்காது'' என்று சொல்லி விட்டேன். அப்போது என் வயது 19.

திரும்பப் பஸ்ஸில் வரும் போது, ''ஏம்மா என்கூட டீ வா'' என்று கேட்டவரை, எதற்காக? என்று கேட்டேன். ''நீ ஏன் பட்டுப் புடைவை கேட்கவில்லை'' என்றார். நானும் சளைக்காமல், ''நீங்க மூஞ்சிய அவ்வளவு பிரியமா வெச்சிருந்தா எப்படி கேட்கிறதாம்'' என்றேன். இதற்கு அவர் உணர்ச்சிவசப்பட்டு சொன்னார், ''விஜி, மனசைத் திடப்படுத்திக் கொள். ஏற்கெனவே நாம் வசதி குறைவானவர்கள். மீண்டும் தொழிலில் ஏகப்பட்ட நஷ்டம் ஆகி விட்டது. ஐம்பது ரூபாயைக் கூட ஐந்நூறு ரூபாயாக மதிக்க வேண்டிய நேரம் இது. உன்னை எப்போதும் அதே பிடிவாதக்காரியாய், சின்னப் பெண்ணாய், எவ்விதக் கஷ்டமும் இல்லாமல் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டேன். ஆனா பாரிடா, கல்யாணமான நான்கு மாதத்திலேயே என் முகத்தைப் பார்த்துப் பொருள் வாங்கும் அளவு பக்குவப்பட்டவளா, ஐந்நாறு வருடம் குடும்பம் நடத்தியவளாய் மாற்றி விட்டேனே! ஆனாலும் நான் ஜெயிப்பேன். அந்த வெற்றியில் உனக்கும் பங்குண்டு. அப்போது ஐந்நூறு ரூபாய் என்ன ஐந்தாயிரத்துக்கே புடைவை எடுத்துத் தருகிறேன்'' என்று கண்கள் கலங்கினார்.

பட்டுப் புடவைகள் பரிசளிக்கும் விழா 20.3.'93 அன்று நடந்தது. விழா தொடங்கும் முன்னர் குழந்தைகளுக்கான மாறுவேடப் போட்டியும் நடந்தது. நடுவர்களாக அனுராதாரமணனும், கோகுலம் (ஆங்கிலம்) உதவி ஆசிரியர் சந்தியா ஸ்ரீதரனும் வந்திருந்தார்கள். சிவாஜியாக வேடம் போட்டு முதல் பரிசு பெற்ற சிறுவன் பிரபுவின் திறமையைக் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். அடேயப்பா, அவன் வசனம் பேசிய அழகு, முகபாவம், அங்க அசைவுகள் - நீண்ட வசனங்களில் தங்குதடையேயில்லை.



* முதல் பரிசு பெற்றவருடன் திருமதி. கரியாலி



* பத்மஜாமேனன், பிரேமா, கரியாலி.



ஆசையாய் அவர் வைத்திருந்த புல்லட்-டைக், என் நகைகள் என்று அத்தனையும் விற்றுப் புதிதான தொழில் ஆரம்பம். பெயர் சுரபி. பெயருக்கேற்றாற் போல அமுதசுரபியாய் வளர்ந்தது. அதுவரை எதையும் விரும்பாத ஞானி போல் வாழ்ந்தோம். அந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பின் மூன்று வருடம் கழித்துத்தான், எனக்கு ஒரு பட்டுப் புடைவை வாங்க முடிந்தது. அந்தப் புடைவையை பார்க்கும்போதெல்லாம், என் கண்கள் சந்தோஷத்தால் நிரம்பி விடுகிறது. வாழ்க்கை என்பதே உழைப்பும், துய்ப்பும்தானே என்ற நிறைவு ஏற்படுகிறது.

திருமதி. விஜயா செல்வராஜ்,
வெள்ளகோவில்.

பொன் மயிலை விட பெண் மயில்....

எங்கள் வீட்டில் மூன்று தலைமுறையாக (75 ஆண்டுகளாக) என் பாட்டியின் ''பொன் மயில்'' பட்டுப் புடைவையைப் பொக்கிஷமாக பாதுகாத்து வருகிறோம். நல்ல மயில் கழுத்து நிறத்தில், பார்டருக்குப் பதில் ஜரிகையாலான சிறிய மயில்களையும், தலைப்பில் மூன்று பெரிய ஜரிகை மயில்களையும் கொண்டது அந்தப் புடைவை. பார்ப்பவர் மனத்தைக் கொள்ளை கொள்ளும் அப் புடைவையை அழகுக்காக ஒருபுறம் பாதுகாத்தாலும் என் பாட்டியின் வாழ்வில் அப் புடைவையின் தொடர்பாக நடந்த சுவையான சம்பவம் மறக்க முடியாதது. அவரே சொல்வார் :

பட்டுப் புடவைகளை பரிசாக அளிக்க திருமதி. கரியாலி ஐ.ஏ.எஸ். வந்திருந்தார். போட்டிக்கு நடுவர்களாக இருந்த திருமதி அனிதா ரத்னம், ரேகா ஷெட்டி இருவரும் சிறப்பு விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொண்டார்கள். வரதராம்ஸ் சில்க்ஸ் உரிமையாளர்கள் திருமதி பிரேமா ராமன், டாக்டர் சுமந்த் இருவரும் மங்கையர் மலருடன் இணைந்து சிறப்பாக விழா ஏற்பாடுகளைச் செய்திருந்தார்கள்.



பாம்பை நடுங்க வைக்கும் பூண்டு



எலிகளும் தவளைகளும் அதிகமாக உள்ள வீட்டுப் புழக்கடையில் அடிக்கடி பாம்பு படையெடுப்பதைப் பார்க்கலாம். பாம்பு என்றால் படையே நடுங்கும்பொழுது நாம் எம்மாத்திரம் என்று பயந்து ஓட வேண்டாம். உங்கள் வீட்டு அஞ்சறைப் பெட்டியில் உள்ள பூண்டை எடுத்துச் சிறிது உப்பு சேர்த்துத் தட்டி நசுக்கி பாம்பின் அருகே வீசி எறியவும். சீறுகின்ற நாகம் கூட அப்படியே சுருண்டு படுத்துவிடும். இது அனுபவபூர்வமான உண்மை.

பூண்டில் (வெள்ளைப் பூண்டு) அப்படியென்ன மந்திரம்! நசுக்கப்படும்பொழுது பூண்டிலிருந்து வெளியேறும் திரவம் உப்பில் உள்ள குளோரைடுடன் சேர்ந்து காற்றில் வினை புரியும்பொழுது வெளியேறும் காரத்தன்மை (நெடி வீச்சம்) பாம்பின் கண்களில் எரிச்சலை உண்டு செய்கின்றது. பாம்பின் கண்களில் இமைகள் இல்லாததால் அதனால் கண்களை மூடிக் கொள்ள இயலாது. எனவே உடலைச் சுருட்டி அதனுள் தலையை நுழைத்துக் கொள்கிறது. அப்பொழுது அதை எளிதில் அடித்துக் கொன்று விடலாம்.

அரிசி களைந்த நீரில் பூண்டு உப்புக் கலவையைப் போட்டுக் கலந்து தயாராக வைத்துக் கொண்டால் தேவையான போது எளிதில் அந்த நீரைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

- அருட்குணஜோதி

''அந்தக் காலத்தில் நான் நல்ல சிவப்பாக அழகாக இருப்பேன். அப்போ எனக்குப் பதினேழு வயது. வீட்டில் கல்யாணப் பேச்சு பேச ஆரம்பித்தார்கள். தூத்துக்குடியில் இருக்கும் என் மாமாவின் மூலமாக, அங்குள்ள ஒரு வக்கீல் மாப்பிள்ளையின் ஜாதகம் கிடைத்தது. ஜாதகம் பொருந்தவே, அந்த வார இறுதியிலேயே பெண் பார்க்க வருவதாக முடிவு ஆனது.

அன்று வீட்டில் அனைவருக்கும் பயம் கலந்த ஆவல். சித்தாடை கட்டியிருந்த என்னை, மயில் கழுத்து நிற சேலையில் மாற்றினார்கள். தலைப்பிலிருந்த ஜரிகை மயில்கள், நடக்கும் பொழுது, நிஜப் பொன் மயில்களைப் போல் அசைந்தாடியது. மாமனார், மாமியார், உன் தாத்தா (மாப்பிள்ளை) மூவரும் என்னைப் பார்த்தார்கள். சம்பிரதாயப்படி எல்லாம் முடிந்தவுடன், அவர்கள் விவரம் பின்னர் தெரிவிப்பதாகச் சொல்லி விட்டுக் கிளம்பினார்கள். என் பெற்றோர் ஒவ்வொரு நாளையும் பயத்துடன் கழித்தார்கள்.

நாலாவது நாள், தந்தியைப் போல் ஒரு கடிதம் என் மாமனாரிடமிருந்து வந்தது. ''பொன் மயிலை விட பெண் மயில் சம்மதம். வெள்ளியன்று நிச்சயதார்த்தம் வைக்கலாம்.'' என் தந்தைக்கு இது முழுமையாக புரியாவிட்டாலும், எதற்கும் நிச்சயதார்த்தத்திற்குத் தயாராக, அம்மாவுடன் தூத்துக்குடி சென்றார்.

தடபுடலாக நிச்சயதார்த்தம் நடந்து, கல்யாணத்திற்கும் தேதி குறித்தபின், என் தாயார், மாமியாரிடம் மெதுவாக இது பற்றி விசாரிக்க, அவர், ''இவருக்கு எல்லாம் தமாஷ்தான். வேறு ஒன்றுமில்லை, எங்கள் வீட்டில் பொன், பட்டு இவற்றிற்கு அதிகம் ஆசை கிடையாது. என்று இவர் மகாத்மா காந்தியின் தீவிர தொண்டராக ஆனாரோ, அன்றே நானும் பட்டுப் புடைவைகள் என் பெண்களுக்குக் கொடுத்து விட்டேன். நீங்கள் முடிஞ்சதை செய்யலாம். மேலும், உங்கள் பெண் இஷ்டப்பட்டால் பட்டும் கட்டிக்கலாம்'' என்று சொன்னாராம்.

என் தாய் இதை என்னிடம் சொன்ன போதே நான் முடிவு செய்து விட்டேன். மாமியாரே கட்டாத போது எனக்கெதற்கு பட்டு? மேலும் அவர் பெருந்தன்மையோடு எங்கள் இஷ்டப்படி செய்யச் சொன்னதை என்னால் மறக்க முடியலை. அதனால் யார் சொல்லியும் கேளாமல், மேற்கொண்டு எந்தப் பட்டுப் புடைவையும் நான் வாங்கிக்கலை.

திருமணத்திற்குப் பின் என் மாமனார் இது பற்றிக் கேட்ட போது நான் என்ன சொன்னேன் தெரியுமா? ''அப்பா (மாமனார்), உங்கள் வாக்கியப்படிதான் நான் நடந்தேன். ''பொன் மயிலை விட (விட்டு விட) பெண் மயில் சம்மதம் என்று எழுதினீர்கள். அதான் நான் பொன் மயிலை விட்டு விட்டேன். சந்தோஷமாக என் மாமனார், மாமியார் என்னைப் பாராட்டிய போது, நூறு பட்டுப் புடைவை கட்டிய திருப்தி எனக்கு அப்பவே உண்டாயிடுத்து.''

அப்படிப்பட்ட புகழ்வாய்ந்த, அழகான புடைவையை பாதுகாக்காமல் இருக்க யாருக்கு மனசு வரும்? இப்பவும் மிகவும் விசேஷமான நாட்களில் மட்டுமே அப் புடைவையை உடுத்திக் கொண்டு, மீண்டும் பத்திரமாக எடுத்து வைத்து விடுவேன். எதற்குத் தெரியுமா? புதுக் கருக்கு மாறாமல் என் பெண்ணிற்குக் கொடுப்பதற்கு.

- ஜெயந்தி நாகராஜன், விழுப்புரம்.

ரீகலின்
தரமான தயாரிப்பு



மங்கையரின் மேனிக்கு
மெருகூட்டும் பாரம்பரிய
பழக்கம்

மங்களம்
பூசு மஞ்சள் தூள்

விற்பனைக்கு விரும்புவோர்:
ஸதர்ன் இந்தியா மார்க்கெட்டிங் ஏஜென்சீஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்
00, பாஷ்யகாரலு ரோடு (மேற்கு) ஆர்.எஸ். புரம், கோயம்புத்தூர் - 641 002.

Insight-3075



**ஒன்பது பேரில்
நடுநாயகமாய்...**

"ஹாய் மம்மி. வரேன் ஆன்ட்டி ஸீ யூ" என்றபடி வித்யா வீட்டை விட்டு வெளியேறுகிறாள்.

தன் பதினைந்து வயது மகளின் வளர்ச்சியைப் பார்த்து மகிழ்ந்தவாறே தலையை ஆட்டுகிறாள் கீதாமணி. அவளைப் பார்க்க வந்திருந்த அவளது சிநேகிதிக்கு திடீரென்று ஒரு சந்தேகம்.

"ஏன் கீதா, உன் மக எங்கே போறா?"

"எனக்குத் தெரியாது. தோளுக்கு மேலே வளர்ந்துட்டா. அவளுக்கு உலக அறிவு நிறைய உண்டு. அதனாலே அவ எங்கே போறா எங்கே வரான்னு நான் கேட்டுக்கறதில்லை. தோழிங்க வீட்டுக்குப் போயிட்டு இரவு பத்தரைக்குக் கூட வருவா."

சிநேகிதியின் முகத்தில் ஒரு விதக் கலவரம் பரவுவதைக் கண்டு கீதாமணி சிரிக்கிறாள். "அனாவசி

யமா எதையாவது நினைச்சுக் குழப்பிக்காதே. என் பெண் நெருப்பு. நல்லது கெட்டது தெரிஞ்சவ. சின்ன வயசிலேயிருந்து நான் அவளைக் கண்டிச்சதில்லே. காலம் மாறிக்கிட்டு வருது பாரு.''

சிநேகிதி ஒன்றும் பதில் சொல்லவில்லை. ஆனால் அரை மணி நேரம் கழித்து மாரடைப்பு வந்து சீதாமணி துடிக்க, வீட்டிலும் வேறு யாரும் இல்லாமல் வந்த சிநேகிதி திணறிப் போகிறாள். பிறகு ஒருவழியாக பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் உதவியோடு அவளை ஒரு மருத்துவமனையில் சேர்க்கிறாள்.

வித்யாவை எங்கே தேடுவதென்றே தெரியவில்லை. அக்கம்பக்கத்தினருக்குத் தெரிந்த அவளது தோழிகளின் வீட்டில் அவளைக் காணோம். அருகிலிருந்த நூல் நிலையத்திலும் அவள் இல்லை.

இதயம் இழுத்துப் பிடிக்கும் அந்த நிலையில் சீதாமணிக்குத் தன் தவறு புரிகிறது.

முன்பு போலப் பெண்கள் வீட்டுக்குள் அடைந்து கிடக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் அதற்காகப் பெற்றோரின் பாசக் கட்டுப்பாடிலிருந்து முழுவதும் அறுபட வேண்டியதுதானா? தன் பெண்ணை சீதாமணி நம்பியது பெருமையான செயல்தான். ஆனால் குறைந்தபட்சம் ''நீ லைப்ரரியோ, தோழிகள் வீட்டுக்கோ எங்கு வேண்டுமானாலும் போ. ஆனால் எங்கே போனாலும் போகுமிடத்தையும், எவ்வளவு மணிக்கு வீட்டுக்குத் திரும்பி வருவாய் என்பதையும் சொல்லி விட்டுப் போக வேண்டும்'' என்கிற அளவுக்கு அவள் கண்டிப்பு காட்டியிருக்க வேண்டாமா?

நிதானமாக இரவு ஒன்பதரை மணிக்கு வித்யா வருகிறாள். நகரின் மற்றொரு பகுதியிலிருந்த ஒரு தோழியின் வீட்டுக்குப் போயிருந்தாளாம். அவள் ஒன்றும் பெரும் தவறு செய்து விடவில்லைதான். ஆனால் சலுகை என்ற பெயரில் ஏற்பட்ட தகவல் தொடர்பின்மை (கம்யூனிகேஷன் கேப்) காரணமாக ஒருவேளை அவள் தன் அம்மாவின் இறுதி நேரத்தில் அவளது அருகில் இல்லாமல் போயிருக்கக் கூடிய நிலை ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

பிரச்னை வேறு கோணத்தில் கூட ஏற்பட்டிருக்கலாம். திரும்பி வருகையில் எங்காவது மயங்கிக் கூட வித்யா விழுந்திருக்கலாம். அல்லது புதுப் புது பூகம்பங்கள் சகஜமாக ஏற்படும் இக்காலத்தில் அவளை யாராவது கடத்திக் கொண்டு கூட போயிருக்கலாம். பத்தரை மணியாகியும் மகள் வீட்டுக்கு வரவில்லையென்றால், அவள் போன இடம் தெரிந்தால்தானே மேற்கொண்டு சீதாமணியோ, அல்லது காவல் துறையினரோ தங்களது தேடல் படலத்தைத் துவக்க சௌகரியமாக இருக்கும்?

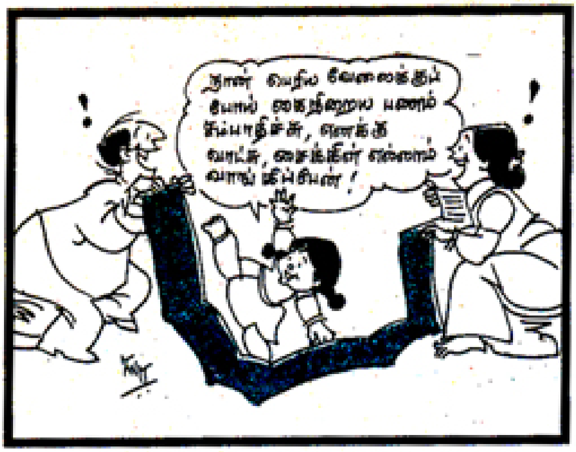
பாசத்தைப் பொழிவதாக எண்ணிக் கொண்டு, நவீனமாக ஆகிவிட்டதாக நினைத்துக் கொண்டு, சரியான தகவல் தொடர்பு கூட இல்லாமல் குழந்தைகளை வளர்ப்பது முறையல்ல. இதுபோன்ற விஷயங்களில் கண்டிப்பு நிச்சயம் தேவை.

''தலையெல்லாம் சுத்துதும்மா. நான் இன்னிக்கு ஸ்கூலுக்குப் போகல்லே'' என்று ஐந்து வயது கார்த்திக் சண்டித்தனம் செய்தால், உடனே ''ஐயையோ உடம்பு சரியில்லையா. ரெண்டு நாள் ரெஸ்ட் எடுத்துக்கோ'' என்று பதற வேண்டாம். வழக்க



மாக கார்த்திக் பள்ளிக்குப் போக விரும்புபவனா இல்லையா, அன்றைய வீட்டுப் பாடத்தை அவன் செய்து விட்டானா இல்லையா, முன் நாள் ஏதாவது அவனது ஆசிரியை அவனைக் கண்டித்ததாகச் சொன்னானா - இப்படிப் பல விஷயங்களை மனத்தில் கொண்டு வந்து அசை போட்டால் அவனது தலை சுற்றல் உண்மையானதா இல்லையா என்பதை ஒரு தாய் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

இப்படியெல்லாம் லாஜிக்காக யோசிக்காமல் பாசப் பெருக்குக்கு மட்டுமே இடம்



கொடுத்தால் அவனுக்குத் தினமுமே காலை எட்டரை மணிக்குத் தலைசுற்றல் தொடங்கி விடும்.

வீட்டில் பொருளாதாரத் தட்டுப்பாடு என்ற நிலையில் தனக்கு உடனே சைக்கிள், கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை வாங்கித் தர வேண்டுமென்று உங்கள் மகன் அடம்பிடிக்கிறானா? ''உனக்கில்லாததா?'' என்று கடன் வாங்கியாவது அவற்றைக் கொடுக்க வேண்டுமா?

வீட்டின் பொருளாதாரத் தட்டுப்பாடை சுருக்கமாகவாவது அவனும் உணரும்படிச் செய்யுங்கள். வாங்கித் தராததற்கு விளக்கமாக மட்டுமல்ல. அப்படி வாங்கித் தந்தாலும், எத்தனை கஷ்டத்தின் நடுவில் அது வாங்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை அவன் அறிய வேண்டும். அப்போதுதான் அவனுக்குப் பெற்றோரின், மற்றும், வாங்கிய பொருளின் அருமை தெரியும். வருங்காலத்தில் வீட்டின் பொருளாதார நிலையைக் கவனித்த பிறகு மட்டுமே எந்த ஆடம்பரப் பொருளையும் கேட்கலாம் என்ற முடிவுக்கு வருவான்.

அதே சமயம் கண்டிப்பைப் பனிச்சென்றும் சுருக்கமாகவும் காட்டுவது அதிகப் பலன் தரும். பெற்றோர் பாசமும் காட்டுவார்கள் அதே சமயம் வழி மாறிப் போனால் கண்டிக்கவும் தயங்க மாட்டார்கள் என்ற எண்ணம் மனத்தில் பதியுமானால் குடும்பம் உருப்படும்.

சூரியன் ஒளியையும் அளிக்கிறது. வெப்பத்தையும் தருகிறது. அதனால்தான் நவக்கிரகங்களில் நடுநாயகமான இடத்தை சூரியன் பெற்றிருக்கிறானோ என்னவோ?

பத்து என்பதற்குள்.....

நீங்கள் குத்துச் சண்டைப் போட்டிகளைப் பார்த்திருப்பீர்கள். ஒருவர் கீழே விழுந்து விட்டால் நடுவர் ஒன்று.... இரண்டு... என்று பத்து வரை எண்ணுவார். அதற்குள் கீழே விழுந்தவர் எழுந்திருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவர் நாக்-

அவுட் ஆனதாகக் கருதப்பட்டு, மற்றவர் வென்றதாக அறிவிக்கப்படுவார்.

அதுபோலதான் வாழ்க்கையில் துன்பம் நேரும்போது அதையே நினைத்துத் தளராமல், சிறிது நேரத்திற்குள் சுதாரித்துக் கொண்டு எழுந்து நிற்க வேண்டும். ''எட்டாவது முறையாக விழுந்து விட்டோமே என்று எண்ணக் கூடாது. ஏழு முறை எழுந்து நின்றோமே'' என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

மேலே கூறியவற்றை உங்கள் குழந்தைகள் உணர வேண்டும். அதற்கு நீங்கள் உதவி செய்ய வேண்டும்.

''என்னடா ராஜு செய்வது? வண்டலூர் ஜூ போகலாம்னுதான் இருந்தோம். திடீர்னு மழை கொட்டுது. இப்ப என்ன செய்யலாம் - அடுத்த வாரம் போனால் போகுது. நல்ல வேளை ஜூ போனவுடனே மழை கொட்டினால் இன்னும் அவஸ்தை இல்லையா? வா. வீட்டுக்குள்ளேயே கேரம் விளையாடலாம்.''

தொடக்கத்தில் வேண்டாவெறுப்பாக கேரம் விளையாட உட்காரும் ராஜு சிறிது நேரத்திலேயே பழைய உற்சாகமடைவான்.

மிக நன்றாகப் படிக்கும் பெண் அமலா. அவளுக்கும் அவளது தோழி ராணிக்கும் படிப்பில் கடும்போட்டி. அன்று அரையாண்டுத் தேர்வு முடிவுகள் வெளியாகி இருந்தன. வீட்டுக்கு வந்தபோது அமலாவின் முகத்தில் சுரத்தேயில்லை.

பதறிப் போன பத்மலோசனி பெண்ணைப் பார்த்து ''ஏன் டல்லாயிருக்கே? உடம்பு சரியில்லையா?'' என்று கேட்க, ''அதெல்லாம் இல்லை. இந்தத் தடவை ராணிதான் முதல் ராங்க். எனக்கு இரண்டாவது இடம்தான்'' என்றபடி அழ ஆரம்பித்து விட்டாள்.

பெண்ணை எப்படித் தேற்றுவது என்று பரிதவித்த பத்மலோசனி சிறிது நேரத்தில் அவளை சமாதானப் படுத்தத் தொடங்கினாள்.

''உனக்கும் எனக்கும்தான் எப்பவுமே அதிஷ்டம் கிடையாதே. அந்த ராணி அதிஷ்டக்காரி. உயிரை விட்டுக்கிட்டு நீ படிப்பே. அந்த ராணி ஏதோ சில பாடங்களை மட்டும் படிப்பா. அதிலேயிருந்து மட்டும் தேர்விலே கேள்விகள் வரும். போதாததுக்கு அந்த ராணியோட அப்பாவுக்கு உங்க ஸ்கூல் தலைமையாசிரியரை வேறே தெரியும். அவளுக்கு அதிக மார்க் கொடுக்காமல் இருப்பாங்களா? உங்கப்பாவுக்கு எந்த சாமர்த்தியமும் போதாது. சரி விட்டுத் தள்ளு. போய் முகத்தை அலம்பிக்கிட்டு வா.''

எத்தனை முட்டாள்தனம் செய்து விட்டாள் இந்தப் பெண்மணி. ''இரண்டாவது ராங்க் கூடப் பெருமை படத் தக்கதுதான்'' என்று பெண்ணிற்கு ஆறுதல் கூறி ''அடுத்த

தடவை நீதான் முதல் ராங்க்'' என்று உற்சாகப்படுத்தியிருக்கலாம். ''நல்ல மதிப் பெண்களே ராங்கை விட முக்கியம்'' என்று தெளிய வைத்திருக்கலாம். ''ராணியும் உன் தோழிதானே. அவ முதல் ராங்க் வாங்கி யதற்கு அவளுக்குக் கை கொடுத்தாயோ?'' என்று பரந்த மனப்பான்மையை வளர்த் திருக்கலாம். இப்படி எதையாவது செய்வ தற்குப் பதிலாக எவ்வளவு துவேஷ விதை களை அவள் தன் பெண்ணின் மனத்தில் விதைத்து விட்டாள்!

''தேர்வு என்பது திறமையைப் பொறுத்தது அல்ல. ராங்குகளை நிர்ணயிப் பதில் அதிஷ்டத்தின் பங்கு அதிகம்.

அதிகம் படித்தால் அதிக மதிப்பெண் என்பது கட்டாயமில்லை.

பள்ளிக் கூடத்தில் சிபாரிசுக்கு அதிக மதிப்பு உண்டு. பள்ளி ஒன்றும் புனிதமா னது அல்ல.

தனது அப்பாவுக்கு சாமர்த்தியம் போதாது.''

இவ்வளவும் மனத்தில் பதிய, அமலாவின் கண்ணோட்டம் மாறுபடத் தொடங்குகிறது.

அடுத்த நாள் அப்பாவைப் பார்க்கும் போது அமலாவின் முகத்தில் ஓர் எரிச்சல். ''இவர் தண்டம். ராணியின் அப்பா ஸ்கூ லுக்கு அடிக்கடி வருகிறார். அதனால்தான் அவளால் முதல் ராங்க் வாங்க முடிகிறது.''

புத்தகங்களை எடுத்துப் படிக்க ஆரம் பிக்கும்போது பாடங்கள் மனத்தில் பதிய மாட்டேன் என்கிறது. ''என்ன படிச்சு என்ன, அதிஷ்டம் இருந்தால்தானே ராங்க் வாங்க முடியும்?''

அதுவரை தன் பள்ளி ஆசிரியைகளைப் பெருமையும், மரியாதையுமாக நினைத்துக் கொண்டிருந்த அவளுக்கு அதற்குப் பிறகு அவர்களைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் ''தனக்கு ஓர வஞ்சனை செய்தவர்கள் இவர் கள்'' என்ற எண்ணம்தான் உண்டாகிறது.

அமலாவின் மனம் இவ்வளவு வக்ர மடைந்தது தெரியாமல் தான் தன் பெண்ணை ''வகையாக சமாதானம்'' செய்து விட்டதாக எண்ணி மகிழ்ச்சிப் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறாள் அவள் தாய்.

அடுத்த முறை முதல் ராங்க் வாங் கியபோது கூட ''அம்மா, இந்தத் தடவை அந்த ராணி எட்டாவது ராங்க்தான். நான் தான் முதல் ராங்க்'' என்று கூவுகிறாள்.

செய்திகளை அவள் வரிசைப் படுத்திய விதமே அமலா தனது முதல் ராங்கை விட ராணி எட்டாவது ராங்கிற்குப் போனதில் அதிக சந்தோஷப்படுகிறாள் என்பதைத் தெரிவிக்கிறது.

''அப்படியா அவ எட்டாவது ராங்க் தானா?''

''ஆமாம்மா. இந்தத் தடவை சரிக்க முடியாமல் எழுதியிருப்பா. எவ்வளவுதான் ஓ.சி. மார்க் போட்டாலும் அதைவிடக் கொடுக்க முடியாமல் போயிருக்கும் இந்த மச்சருக்கு.''

அமலாவின் வார்த்தைகள் ஓரளவு அதிர்ச்சி தந்தாலும், அவளது சந்தோஷத் தைக் குலைக்கக் கூடாது என்று எண்ணி மீண்டும் தவறு செய்கிறாள் பத்மலோசனி.

''நல்லா வேணும். சரி போய் சாக் லெட் கொடு எல்லாருக்கும். நல்லா முகத் திலே கரி பூசற மாதிரி அந்த ராணிக்கும் ஒண்ணு கொடு. உள்ளே அப்பா இருக்கார். போய் விஷயத்தைச் சொல்லு.''

''நான் ஏன் அவர் கிட்டே சொல்ல ணும். அவர் என்ன ராணியோட அப்பா மாதிரி தலைமையாசிரியை - இந்த மாதிரிப் பெரிய மனுஷங்க கிட்டே தொடர்பு வச்சி ருக்காரா என்ன? என் முதல் ராங்க்குக்கும் அவருக்கும் என்ன சம்பந்தம்?''

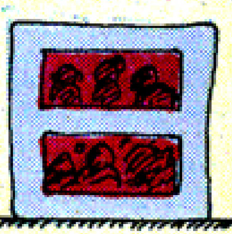
மகளின் மனப்போக்கில் விபரீதம் நிகழ்ந்துள்ளது என்பது புரிந்ததும் பதறிப் போகிறாள் பத்மலோசனி. இனி மகளை மாற்றுவது கடினமான காரியம் என்பதும், அவளது தவறான கண்ணோட்டத்திற்குத் தானே காரணமாகிப் போனதும் பிடிபட சிலையாகிறாள்.

உண்மையில் அமலா தனது தோல்வி யில் எழவில்லை. அதள பாதாளத்தில் விழுந்திருக்கிறாள். சிறிது நேரத்தில் எழுந் திருக்க வேண்டும்தான், ஆனால் எழுந்திருக் கும் போது வெற்றி பெறுவோம் என்ற வகையில் தோல்வியை வெற்றி பெறும் வகையாய்ப் பெற்றோர் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். தோல்விக்குக் கார ணம் யார் என்ற வகையில் இல்லாமல் எது என்ற வகையில் பெற்றோர் எடுத்துக் கூற வேண்டும் - பாஸிடிவான மனிதாபிமானக் கண்ணோட்டத்துடன்.

- ஜி. எஸ். எஸ்.

குறைந்த செலவில் அழகிய ஷோ கேஸ்

பாக்கிங்கில் வரும் தெர்மகோல் பீஸ்களை வீணாக்காமல் அவற்றில் சதுரம், அல்லது நமக்குத் தேவையான வடிவங்களில் பெட்டி போல் செய்து ஒருபுறம் திறந்து வைத்து அதன் உள்ளே நாம் தூசி படியாமல் பாதுகாக்க நினைக்கும் பொம்மை அல்லது கைவினைப் பொருள்களை வைத்து மேலே கிளாஸ் பேப்பரை வைத்துக் குண்டூசியால் குத்திவிட்டால் அழகிய ஷோ கேஸ் ரெடி! தெர்மகோல் பீஸ்களை இணைக்கக் குண்டூசியே போதும். மேலே நம் கற்பனைக்கு ஏற்ப கலர் பேப்பர்களை ஒட்டி விடலாம். இதை மேஜை அல்லது டி.வி., ஃப்ரிஜ் மேலே வைத்து அலங்காரம் செய்யலாம்.



- ஜி. என். லக்ஷ்மி



தென்றல்
வந்து
உன்னை
தொடும்
ஆனந்தாவின்
காட்டன் சேலைகள்
அணியும் போது
மட்டுமே.
மக்களின் நன்மதிப்பை பெற்ற மகத்தான ஜவுளி நிறுவனம்
ஆனந்தா
சில்க்ஸ் பாரடைஸ்
N.S.B. ரோடு, திருச்சி-2.

உச்சிதனை

4



கல்லூரியில் சோர்ந்து போய் அமர்ந்திருந்தாள் பத்மா. அவளுக்குள் ஏதேதோ நினைவுகள் பொங்கி எழுந்தன.

எம்.எஸ்ஸி., முடித்ததும் அப்பா அவளை அழைத்தார். வாஞ்சையோடு அவள் தலையைத் தடவிக் கொடுத்தார்.

''மேல படிக்கப் போறயாம்மா?''

''ம்! பி.எச்.டி. பண்ணலாம்னு இருக்கேம்பா'' அப்பா சந்தோஷப்பட்டார். பிறகு, ''ஏம்மா உன்னை ஒண்ணு கேட்டா தப்பா நெனைச்சுக்க மாட்டாயே.''

''கேளுங்கப்பா.''

அப்பா தயங்கினார். பிறகு, ''வாழ்க்கைங்கறது நந்தகோபாலோட முடிஞ்சு போய்டுத்துன்னு நீ நெனைக்கறயாம்மா.''

''ஏம்பா இப்படி கேக்கறீங்க?''

''தப்பு பண்ணினவன் எங்கேயோ குடியும் குடித்தனமுமா சந்தோஷமா இருக்கான். இன்னிக்கெல்லாம் பார்த்தா உனக்கு இருபத்திரண்டு வயசுதானம்மா ஆறது. வேற ஒரு நல்ல பையனா பார்த்து நா உனக்குக் கல்யாணம் பண்ணட்டாம்மா.''

''அ...ப்...பா!''

பத்மா அதிர்ந்தாள்.

''எனக்கு இருபத்திரண்டு வயசுதாம்பா ஆறது. ஆனா சரண்யாவுக்கு ஆறு முடியப் போறது. இப்பவே அவளுக்கு எவ்வளோ புத்திசாலித்தனம்ங்கறீங்க. இதான் எங்கப்பாவா? இப்ப எங்க அவர்னு எங்க கல்யாண போட்டோவைப் பார்த்து கேட்டா ஒருநாள். அவருக்கு நம்மை பிடிக்கலைம்மா. அதனால விட்டுட்டு போய்ட்டார்னு சொன்னேன்.

போகட்டும் விடும்மா. நா பெரியவளாகி உன்னை காப்பாத்தறேன். இந்த அப்பா வந்தா இனிமே நாம சேத்துக்க வேண்டாம்னு சொன்னவ அதுக்கப்புறம் மறந்தும் கூட அப்பாங்கற அந்த வார்த்தையையோ அப்படி ஒரு உறவு தனக்குக் கிடைக்காம போய்ட்டதாகவோ என்னிக்கும் ஏங்கலை. அப்பா இல்லாம என் பொண்ணு வாழக் கத்துக்கிட்டா. இனிமே அவளுக்கு அப்பா தேவையே இல்லை!''

பெரியவர் வேதனையோடு சிரித்தார். ''புத்திசாலிம்மா நீ! ஆனா...''

''என்னப்பா ஆனா...?''

''என்னிக்காவது ஒருநாள் நந்தகோபால் கூப்பிட்டா நீ போவயாம்மா?''

''நா என்ன செய்யணும்ப்பா? நா என்ன செஞ்சா நீங்க சந்தோஷப்படுவீங்க?''

''பொம்மனாட்டி பந்து இல்லம்மா. நெனைச்சப்போ கைல எடுக்கவும் வேண்டாதப்போ தூக்கி எறியவும். போனாப் போகட்டும்னு பெண்கள் விட்டுக் கொடுக்க

வித்யா சுப்ரமணியம்

முகர்ந்தால்...



கொடுக்கத் தான் ஆண்கள் திமிரெடுத்துத் திரியறா. பதினஞ்சு வயசுல நந்தகோபா லுக்கு நீ பொருத்தமார்ந்துர்க்கலாம். ஆனா இப்போ உனக்கு அவன் பொருத்தமில்லம்மா. எந்த விஷயத்துலயும் பொருத்தமில்லே! படிப்புலயும் சரி குணத்துலயும் சரி. எல்லா மனுஷனுக்கும் ஏதோ ஒரு சமயத்துல பாதுகாப்பு தேவை. பெண்ணுக்கு அவளோட இளமை காலத்துலயும் ஆணுக்கு அவனோட முதுமை காலத்துலயும்தான் பாதுகாப்பு தேவைப்படும். கட்டிக் காப்பாத்த வேண்டிய உன்னோட இளமைப் பருவத்துல உன்னை நிர்த்தாட்சண்யமா விட்டுட்டு ஓடினவன் தன்னோட முதுமையில ஒருக்கால் உன்னைத் தேடி வந்தா... வெரட்டிடும்மா. தாட்சண்யமில்லாம விரட்டிடு. இப்படி சொல்லிக் குடுக்கறது தப்புதான். ஆனா நந்தகோபால் மாதிரி ஆளுங்களுக்கெல்லாம் அதுதான் சரியான பதிலடி.''

இதெல்லாம் பேசின மறுநாள்தான் அவர் திடீரென்று மாரடைப்பில் உயிரை விட்டார்.

ஒரு கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டதற்கே அப்பா நந்தகோபாலுக்கு அப்படி ஒரு தண்டனை கொடுக்கச் சொல்லி விட்டார். இப்போது மூன்றாவது கல்யாணமல்லவா பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறான். இப்போது அப்பா உயிரோடு இருந்திருந்தால் என்ன சொல்லியிருப்பார் என்று யோசித்தாள் பத்மா.

மாலையில் அவள் மாத்யூஸ் வீட்டை அடையும் போதே பத்து நிமிடம் லேட். சரண்யாவின் வண்டியை அங்கு காணாதது வியப்பாயிருந்தது. இன்னுமா வரவில்லை சரண்யா?

''ஓ! பத்மா வந்தாச்சா?'' என்றபடி வெளியில் வந்தாள் மாத்யூஸ்.

''சரண்யா போன் பண்ணினா. அவளுக்கு வேண்டிய ஒருத்தரையும் பார்ட்டிக்கு கூட்டிட்டு வரதுல ஏதாவது அப்ஜக்ஷன் இருக்கான்னு கேட்டா. தாராளமா கூட்டிட்டு வான்னு சொல்லிட்டேன்.''

பத்மா வியந்தாள். அப்படி யார் இவளுக்குத் தெரியாமல் அவளுக்கு வேண்டியவர்? வெறும் நால்வருக்கு மட்டுமே நடைபெறும், அதுவும் மிகவும் தர்ம சங்கடமான உறவு முறைகள் சந்தித்துக் கொள்ளப் போகும் இந்த விருந்திற்கு அழைத்து வரும் அளவுக்கு வேண்டியவர் யார்? ஆணா? பெண்ணா? எதற்கு அழைத்து வருகிறாள் சரண்யா? பத்மா நிலைகொள்ளாமல் தவித்தாள்.

''ஹல்லோ மிஸ்டர் வாஞ்சி!'' சடக்கென்று வண்டியை அவனருகில் நிறுத்தினாள் சரண்யா.

'ஹலோ மிஸ்...''

''சரண்யா! என்ன சார் பேட்டி கிடைச்சதா?''

வாஞ்சி முகத்தை படு சோகமாக வைத்துக் கொண்டான். ''ப்ஸ¬!'' என்று அலுத்துக் கொண்டான். ''அய்யோ பாவம் சார் நீங்க! ஏன் மாத்யூஸ் குடுக்க மாட்டேன்னுட்டாங்களா? இல்ல நீங்க உத்யோகத்தையே துறந்துட்டீங்களா?''

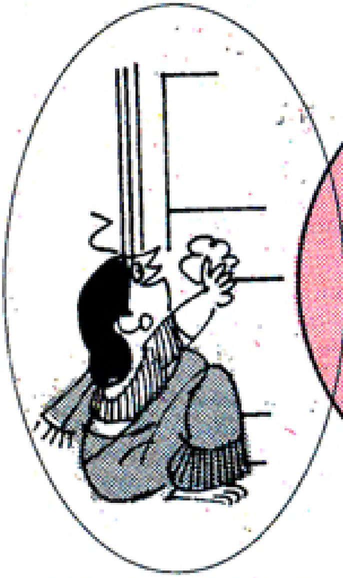
''ம்! கேலி பண்றீங்க. பண்ணுங்க! மாத்யூஸ் கூட ஒருவேளை குடுத்திருப்பாங்களோ என்னமோ தெரியாது. ஆனா அவங்க பண்ணிட்டிருங்காங்களே ஒரு ஆளை அந்த ஆள்தான் என்னை கேட்டுல பார்த்ததுமே உடனே ஃபோன் பண்ணி கூர்க்காட்ட சொல்லி என்னை உள்ள விடாம பண்ணிட்டார்.''

''யாரு மிஸ்டர் நந்தகோபாலா அப்டி பண்ணினார். அவருக்கு எப்டி தெரியும் நீங்க ரிப்போர்ட்டர்னு?''

''எப்டி தெரியுமாவது.. ஒன் செகண்ட்! உங்களுக்குப் பேச நிறைய நேரமிருக்கா என் கூட?''

''ம்.. இருக்கு! எதுக்கு?''

''அப்ப வாங்களேன். அந்த ஹோட்டல்ல காப்பி சாப்டுக்கிட்டே பேசுவோம்.''



கதவு, ஜன்னல் போன்றவைகள் தூசு படிந்து விட்டால் இந்த வெயில் காலத்தில் மிகவும் சிரமம். வெறும் துணியால் எவ்வளவு துடைத்தாலும் மறுநாளே தூசுகள் வந்து படிந்துவிடுகின்றன. துணியுடன் சிறிது கெரசின் கொண்டு கதவு, ஜன்னல் மற்றும் வீட்டில் உள்ள மரச் சாமான்களைத் துடைத்தால் அழுக்கும் துணியில் ஒட்டிக் கொள்ளும். அதே சமயத்தில் மரச் சாமான்கள் பளபளப்பாவதுடன், சிறு பூச்சிகள் ஆகியவையும் நெருங்காது.

- புஷ்பலதா

''பேசுவோமே அதுக்கென்ன?''

சரண்யா வண்டியை தள்ளிக் கொண்டே சென்று ஹோட்டலருகில் நிறுத்தி பூட்டினாள்.

ஏஸி ரூமில் உட்கார்ந்ததும் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்தான்.

''எனக்கு காப்பி வேண்டாம் சார்! ஐஸ்க்ரீம் சொல்லுங்க. அருண் ஐஸ்க்ரீம் டீவில விதவிதமா காமிப்பாங்களே. அந்த மாதிரி இருக்கணும். ஓசில கிடைச்சா காஸ்ட்லியா சாப்டறதுதான் நம்ம ப்ரின்ஸிபில்''

வாஞ்சி மனசு விட்டு சிரித்து விட்டு, ''சரி.. அவங்க கேக்கறதை கொண்டாப்பா'' என்று பேரரை அனுப்பினான்.

''இப்பச் சொல்லுங்க என்ன விஷயம்?'' வாஞ்சி தன்னைப் பற்றி அவளிடம் கொஞ்சம் சொன்னான். பிறகு,

''எங்கம்மாக்கு ஒரே ஒரு அண்ணாவும் அவரோட ஒரே ஒரு பொண்ணும்தான். எங்களுக்கிருந்த சொந்தம் பந்தம் எல்லாம். ஒருநாள் எங்க மாமா திடீர்னு எங்கேயோ போய்ட்டார். அதுக்குக் காரணம் ஒரு சோகம்! அது தாங்க முடியாம எங்கேயோ போய்ட்டார்.''

''அப்படி என்ன சோகம்?''

''சொல்றேன்! அவரோட அந்த ஒரே பொண்ணு திடீர்னு ஒருநாள் மாலையும் கழுத்துமா ஒருத்தனோட வந்து நின்னா அவருக்கு எப்படியிருக்கும். அவ மேல உயிரையே வெச்சுட்டிருந்தார் மாமா. அவ அப்படி பண்ணிட்டாளேன்னு மனசு வெறுத்துப் போய் எங்கேயோ போனவர் திரும்பவேயில்லை. இருக்காரா போய்ட்டாரான்னு கூட தெரியலை. பண்ணிண்டதுதான் பண்ணிக்கிட்டா. ஒரு நல்ல ஆளையாவது செலக்ட் பண்ணியிருக்கக் கூடாது அவ?''

''ஏன் அந்த ஆள் முரடனா?''

''ஒருவிதத்துல அப்டிதான். ஆனா பாக்க அழகார்ப்பான். பாவம் பிருந்தா எண்ணி நாலஞ்சு வருஷம் அவனோட வாழ்ந்தா. ரெண்டு கொழந்தேளும் பொறந்துது. அதுக்கப்புறம் அவன் மூஞ்சில காறித் துப்பிட்டு வந்துட்டா. அவ சார்பா நா அவனைப் போய்ப் பார்த்துப் பேசி, பேச்சு தகராறுல முடிஞ்சு அந்தான் சட்டைய பிடிச்சு இழுக்கற வரை என் கோபம் அதிகமாய்டுச்சு. அந்த ஆத்திரத்தை எல்லாம் மனசுல வெச்சுக்கிட்டுத்தான் இப்ப அந்தான் மாத்யூவை பெட்டி எடுக்க விடாம பண்றான் ராஸ்கல். இவன் கெட்ட கேட்டுக்கு மூணாங் கல்யாணம் வேற!''

சரண்யா ஐஸ்க்ரீம் சாப்பிடுவதை நிறுத்தினாள், இப்போது அவளுக்கு எல்லாமே புரிந்து விட்டது. நந்தகோபால் ஏன் வாஞ்சியை உள்ளே விட மறுத்தான் என்று.

''என்ன மிஸ் சரண்யா ஐஸ்க்ரீம் அப்படியே இருக்கு.''

''ஒண்ணுமில்லை. உங்களுக்கு மாத்யூஸ் கிட்டே பெட்டி வாங்கணும் அவ்ளோ தானே? ரொம்ப ஈஸி. இப்ப நா அங்கதான் போறேன். என்னோட நீங்களும் வரீங்க. பெட்டி எடுக்கறீங்க ஒ தோ! அப்டி பாக்காதீங்க. நிஜம்மாதான் சொல்றேன். ஒரு நிமிஷம்...'' என்றவள் ரிஸப்ஷனுக்குச் சென்று அங்கிருந்த பெண்ணிடம் ஏதோ சிரித்துப் பேசி விட்டு போனைக் கையிலெடுத்து மாத்யூசுக்கு தகவல் சொல்லி விட்டு திரும்பி வந்தாள்.

''போலாமா?''

வாஞ்சி பிரமித்துப் போயிருந்தான்.

காலையில் பார்த்தாள். ஏதேதோ கத்தி னாள். மாலையில் சந்தித்து, ''வா, நானே பேட்டிக்கு அழைத்துச் செல்கிறேன் என்கி றாள். ஒரே நாள் பழக்கத்தில் வெகுநாள் பரிச்சயம் போல் சிரித்துச் சிரித்துப் பழகும் இந்தப் பெண் யார்? என்ன என்பது கூடத் தெரியாது. இவளை எந்த அளவுக்கு நம்பலாம். ஒருக்கால் காலையின் கோபம் மிச்சமிருந்து ஆசை காட்டி அவனை அவ மானப்படுத்தத்தான் அழைக்கிறாளோ? எது எப்படியோ போய்ப் பார்ப்பது என்று தீர்மானித்தான் அவன்.

''சரி போலாம் ஆமா எப்டி வரீங்க. உங்க வண்டிலயா இல்ல...''

''ஒரு விஷயம் மிஸ்டர் வாஞ்சி. நீங்க ளும் எனக்கு ஒரு உதவி பண்ணனும் பதி லுக்கு! சம்மதமா?''

''நெனைச்சேன்! சோழியன் குடுமி சும்மா ஆடாதேன்னு.''

சரண்யா கலகலவென்று சிரித்தாள்.

''பெரிய உதவி எல்லாம் இல்ல. நீங்க சொன்ன உங்க மாமா பெண்ணையும் அவ குழந்தைகளையும் நா பார்க்கணும். நீங்க தான் கூட்டிட்டு போகணும்.''

வாஞ்சி ஆச்சரியத்தோடு பார்த்தான் அவளை. ''அவங்களை எதுக்கு நீங்க...''

''சும்மாதான் ஒரு ஆறுதல் சொல்ல லாமேன்னுதான். சரி வாங்க. என் வண்டி இங்கேயே இருக்கட்டும். போற வழி தானே. வரும் போது எடுத்துக்கறேன்.''

அவன் வண்டியில் ஸ்வாதீனமாய் ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டான்.

சிறிது தூரம் வரையில் இருவரும் எது வும் பேசிக் கொள்ளவில்லை. பிறகு வாஞ்சி கேட்டான்.

''மாத்யூஸை உங்களுக்கு ரொம்ப பழக்கமோ?''

''யெஸ்! கிட்டத்தட்ட மாத்யூஸ் எனக்கு அம்மா மாதிரி!''

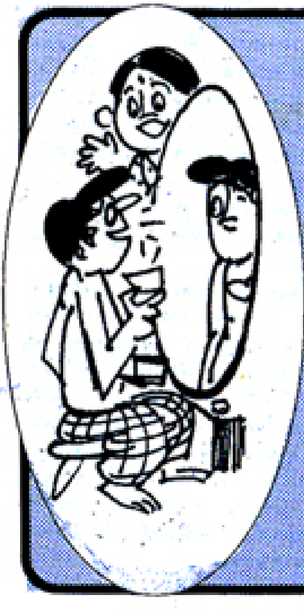
வாஞ்சி புரியாமல் விழிக்க சரண்யா தனக்குள் சிரித்துக் கொண்டாள்.

கேட்டை திறந்து உள்ளே நுழையும் போதே போர்டிகோவில் இறங்கிய மாத்யூ ஸைப் பார்த்து சிநேகமாய் கையசைத்தாள் சரண்யா.

மாத்யூஸ் வாஞ்சியை 'யார் இவர்' என்பது போல் ஒரு நிமிடம் பார்த்தாள்.

''இவர் என் ஃபிரெண்டு. பாங்க் விஷ யமா இவரால ஒரு வேலை ஆக வேண் டியிருக்கு. வழில பார்த்தேன். இப்ப விட்டா ஆளை பிடிக்கறது கஷ்டம் அதான் கையோட கூட்டிட்டு வந்துட்டேன். அதுவு மில்லாம உங்களால இவருக்கு ஒரு சின்ன காரியம் ஆகணுமாம்.''

மாத்யூஸ் ஆச்சரியமாக வாஞ்சியைப் பார்த்தாள். ''ஒண்ணுமில்ல... இவர் கேக்கற கேள்விக்கெல்லாம் நீங்க டக்கு டக்குனு பதில் சொன்னா போதும். இவரால எனக்கு ஒரு பெரிய காரியம் ஆக வேண்டியிருக்கு. நீங்க பேட்டி குடுத்தா.... என்ன பாக்கறீங்க ஒப்பந்தம்தான்! பரஸ்பர உபகாரம்தான் வேற ஒண்ணுமில்ல.'' தலையைச் சாய்த்த படி சின்ன தொங்கட்டான்கள் ஆட கெஞ் சிய சரண்யாவைப் பார்த்து பக்கென்று சிரித்து விட்டான் மாத்யூஸ்.



கணவருக்குச் சொல்லுங்களேன்!

சமீபத்தில் என் தோழியின் வீட்டில் டிரஸ்ஸிங் டேபிளில் படிகாரத் துண்டு வைத்திருந்ததைப் பார்த்து எதற்கு எனக் கேட்டேன். அவள் கணவர் ஷேவிங் செய்து கொண்டபின் படிகாரத்தை முகத்தில் தேய்த்து பின் வாஷ் பண்ணுவார் எனக் கூறினாள். நான் எங்கள் வீட்டிலும் இம்முறையைக் கூறி, எங்கள் வீட்டு ஆண்கள் பயன்படுத்திப் பார்த்து முகம் வழவழப்பாக, பொலிவுடன் இருப்பதாகக் கூறியதால், இந்த யோசனையை எழுதியுள்ளேன். விருப்பம் உள்ளவர்கள் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாமே!

– பாலா

டு இன் ஒன் துவையல்

கறிவேப்பிலையில் எக்கச்சக்க சத்து உள்ளது. தினமும் துவையல் செய்தால் குழந்தைகளின் கண்கள் பளீரிடும். முடி கருகருவென வளரும். ஆனால் பிரச்னையே குழந்தைகள் கறிவேப்பிலையின் சுவையை விரும்பாததுதான்... ஆனால் இதற்கு ஒரு வழி உண்டு. எண்ணெயில் கடுகு உளுத்தம்பருப்பு தாளிதம் செய்து சிறிது தேங்காய், உருவிய கறிவேப்பிலை (கைப்பிடியளவு) அப்புறம் புளிக்குப் பதிலாக நறுக்கிய மாங்காய் இவற்றைச் சிறிது நீர் விட்டு (மிக்ஸியில் கூட அரைக்கலாம்) துவையல் செய்தால் குழந்தைகள் மாங்காய் ருசிக்காக சப்புக் கொட்டி சாப்பிடுவார்கள்.

- ஜெயஸ்ரீ

அதற்குள் பத்மா வெளியே வர, ''அம்மா இவர் வாஞ்சி, ஜர்னலிஸ்ட். இது என் அம்மா மிஸ்டர் வாஞ்சி!'' என்று அறிமுகப்படுத்தினாள்.

''நாட்டி கர்ல்! ஜர்னலிஸ்ட்டை அழைச்சுக்கிட்டு வந்து மாட்டி விட்டுட்டு குறும்பா சிரிக்கறயா எனிஹவ்... உனக்காக ஓகே! மிஸ்டர் ஜர்னலிஸ்ட் வாங்க உள்ளே! உங்கள் கேள்விக்கணைகளை எறியுங்கள்'' என்றாள்.

அவ்வளவுதான்! மனம் முழுக்க உற்சாகம் பொங்கி வழிய நன்றியோடு சரண்யாவை நோக்கினான் வாஞ்சி.

''சாப்ட்டுக்கிட்டே பேசுவோமே'' என்றபடி மாத்யூஸ் டைனிங் ஹாலுக்கு அழைத்து வந்தாள் அனைவரையும்.

சரண்யா ஓரக் கண்ணால் நந்தகோபாலைப் பார்த்தாள். எள்ளும் கொள்ளும் வெடித்தன அவன் முகத்தில்.

''வாழ்த்துக்கள் மிஸ்டர் நந்தகோபால்!'' என்று அவனது கைகளை பிடித்து அவள் குலுக்கிய போது திணறிப் போனான் என்ன சொல்வதென்று புரியாமல்.

பல கேள்விகளுக்கிடையில் வாஞ்சி கேட்ட ஒரு கேள்வி..

''உங்களுக்கு இது மூன்றாவது கல்யாணம் மிஸ்டர் நந்தகோபாலுக்கும் அப்படியேதான்னு நினைக்கறேன். அவரைப் பற்றி உங்கள் அபிப்ராயம்... ஐ மீன் மனக்கு பிடித்த பின்தான் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டிருப்பீர்கள். மறுக்கவில்லை இருந்தாலும் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்வது வேறு அடி மனசின் அபிப்ராயம் வேறு என்பது என் திடமான எண்ணம். சில சமயங்களில் ஒருத்தரை பற்றின உண்மையான அபிப்ராயத்தை அவர் நமக்கு வேண்டியவராயிற்றே என்ற எண்ணத்தாலேயே அடி மனசில் போட்டுப் பூட்டிக் கொள்ளும் மனிதர்களும் உண்டு. ஸோ, இவரைப் பற்றி, உங்கள் அடி மனசின் அபிப்ராயத்தை ஒளிக்காமல் சொல்ல முடியுமா?''

அவனுடைய இந்த கேள்வியால் மாத்யூஸே ஒருகணம் அசந்து போனாள். இந்த வாஞ்சி ஜர்னலிஸ்ட்டா சைக்காலஜிஸ்ட்டா? அவன் சொல்வது உண்மைதான். திருமணம் வேறு அடி மனசின் அபிப்ராயங்கள் வேறுதான். வெளியில் சொல்ல முடியாத எத்தனையோ அபிப்ராயங்கள் எத்தனையோ பேரைப் பற்றி மனக்குள் புதைந்துதான் கிடக்கின்றன. அதே போல கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறாளே தவிர நந்தகோபால் ஒன்றும் அப்படி அவள் மனதில் உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் ஒன்றும் இல்லை என்பது அவளால் வெளியே சொல்ல முடியாத உண்மைதான். அந்த உண்மையின் மீது வாஞ்சி குறிபார்த்து பாணத்தை எறிந்து விட்டான். அந்தப் பாணத்தால் அந்த உண்மை அசைவது அவளுக்குப் புரிகிறது. இவனை எப்படிச் சமாளிப்பது இந்தக் கேள்விக்கு மட்டும் அவனே அயர்ந்து போகும்படியாக பதில் சொல்லவில்லை என்றால் கண்டிப்பாய் அவளது மதிப்பு கொஞ்சம் குறைந்து விடும்.

எப்படி பதில் சொல்லலாம் என்று யோசித்தாள் மாத்யூஸ்.

அனைவரின் முகமும் ஆர்வத்தில் பளிச்சிட்டன.

(தொடரும்)

இந்த மாதம் எப்படி?

மே '93

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனும், சனியும் நல்ல நிலையில் சஞ்சாரம் செய்வதால், குடும்பத்தில் ஒற்றுமையும், தொழிலில் மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் இருக்கும். ஆயினும் மற்ற கிரகங்களினால் சிறுசிறு பிரச்னைகள் தோன்றலாம். தாய் மாமன் வீட்டில் யாருக்காவது உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். உஷ்ண சம்பந்தமான உடல் கோளாறுகள் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது. கலையுலகில் உள்ளவர்களுக்குப் பண நஷ்டம் ஏற்படலாம். அரசுப் பணியில் உள்ளவர்கள் தங்களது கவனக் குறைவால் தவறிழைத்து விட்டு பின்பு வருந்த நேரிடும். சிலருக்கு வெகுதூரப் பிரயாணம் ஒன்று நேரிடும். சுக்கிர திசை, சனி திசை நடப்பவர்களுக்கு நல்லதொரு கால கட்டம். ஆனால் ராகு, புதன் திசைகள் நடப்பவர்களுக்குச் சுபகாரியங்கள் தட்டிச் செல்லும். பரணி நட்சத்திரப் பெண்களுக்குக் கூடுதலான நன்மை உண்டு. திருக்கணிதப் படி ஏற்பட்ட சனிப் பெயர்ச்சியினால் சனியின் காரகத்துவம் பெற்ற அனைத்திலும் உங்களுக்கு நன்மையே ஏற்படும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரி ஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு மாதமாக இருக்கும். படத் துறையினருக்கும், எரிபொருள் துறையினருக்கும் பயன் தருகின்ற நிலை. இத்துடன் கலைத் துறையினர் எந்த வகையைச் சார்ந்தவர்களானாலும் இலாபம் பெறுவர். குருவின் பார்வையும், இராசிநாதனாகிய உச்ச சுக்கிரனின் இணைப்பும் சுப நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்யும். அது திருமணமாகவும் அமையலாம். அல்லது புதுமனைப் புகு விழாவாகவும் இருக்கலாம். சகோதரர்களுக்குள் பாகப் பிரிவினை ஏற்படலாம். பாம்புக்கிரகங்கள் விரயத்தை உண்டாக்குவார்கள். ஆட்சியில் உள்ள சனி பகவான் தொழில் மேன்மைக்கு உதவினாலும் சிலரால் சில்லறைத் தொல்லைகளும் உண்டாகலாம். புத்திரர்கள் கல்வியில் திறம்பட விளங்கலாம். படத் துறையினர், பாங்கி ஊழியர்கள் மற்றும் அரசுப் பணியாளர்கள், சமூக சேவகிகள் அவரவர்கள் எதிர்பார்த்த நன்மையைப் பெறுவார்கள்.

மறைந்த இசை மேதை திருமதி எம். எல். வசந்தகுமாரி நினைவாக ஆரம்பிக்கப்பட்டது 'வசந்தப்பிரியா' சபா - வயலின் இசைக் கலைஞர் கன்னியாகுமாரி, பாடகி பிருந்தா, கே. எஸ். வெங்கட்ராமன் இவர்களின் முயற்சியால் தொடக்கப் பெற்றது இச்சபா. வசந்தப்பிரியாவும், அடையாறு அனந்தபத்மநாப சுவாமி கோவிலின் தர்ம பரிபாலன சபாவும் இணைந்து சமீபத்தில் 'இடைவிடாத 24 மணி நேர இசை நிகழ்ச்சி'யை நடத்தியது. முழுக்க முழுக்க பெண் இசைக் கலைஞர்களே பங்கெடுத்துக் கொண்ட இந் நிகழ்ச்சியை அமைச்சர் இந்திரகுமாரி தொடங்கி வைத்தார்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு இலட்சுமி கரத்தையும் வெற்றியையும் தரத்தக்க ஒரே கிரகம் இராகுதான். மாதத்தின் முதற் பகுதியில் உச்ச சூரியன் தந்தைக்கு உதவுவார். அவரது உடல் நலமும், மனநிலையும் நன்கு அமையும். ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பிரச்னைகளை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். உச்ச சந்திரன் கூட உதவும் நிலையில் இல்லை. நீச்சம் பெற்ற இராசிநாதன் சுக்கிரனுடன் சேர்ந்து குரு பார்வையைப் பெறுவதால் குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிக்கும், ஒற்றுமைக்கும் வழி உண்டு. பழைய வீடு ஒன்று நல்ல விலைக்கு விற்கப்படும். தாயாருடன் கூடப் பிறந்தவர்களால் நன்மை உண்டு. ஆனால் ஒரு சிலரின் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். அதனால் வீண்விரயம் உண்டாகும். ஏற்றத் தாழ்வுகள் நிறைந்த மாதமாக அமையும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். சுப நிகழ்ச்சிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஞானிகளைக் காணுகின்ற வாய்ப்பும், புனித ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வரும் நிலையும் உண்டு. அஷ்டமத்துச் சனியும், ஐந்தாமிடத்து ராகுவும் சற்று அலைச்சலையும், மன உளைச்சலையும் தருவார்கள். அரசுப் பணியாளர்கள், வங்கி ஊழியர்கள், மற்றும் தனியார்த் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் சில எதிர்பாராத பிரச்னைகளினால் பாதிக்கப்படலாம். எனவே குருவுக்கு அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. கணபதியை மனமார வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கலைஞர்களுக்குப் புது ஒப்பந்தங்கள் ஏற்படும். இந்த மாதத்தில் நில சம்பந்தமானதொரு சிக்கல் வரலாம். சகோதரர்கள் மூலமாகவும் அத்தகைய சர்ச்சைகள் ஏற்படலாம். ஜாதகத்தில் ஆட்சியில் உள்ள சனி, செவ்வாய், சந்திரன், கேது போன்றவர்களின் தசாபுக்திகள் நடப்பவர்களுக்கு நன்மை கூடுதலாக இருக்கும்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

பிரகஸ்பதியும், சுக்கிரனும் குடும்ப சுகத்திற்கும், தாம்பத்திய உறவுக்கும் உகந்ததைத் தர இருக்கிறார்கள். இராசிநாதனும் மாத முற்பகுதியில் கலைஞர்களுக்கும், படத் துறையினர்க்கும் பாராட்டையும், பரிசுகளையும், தனலாபத்தையும் தர இருக்கிறார். சனி ஏழில் இருந்தாலும், இல்லற சுகம் தடைபடாது. புத்திரர்கள் பரீட்சைகளில் சிறப்பானதொரு இடத்தைப் பெறுவார்கள். எட்டாம் இடத்தில் புதனும் இதற்கு அனுகூலமாக இருப்பார். மாதத்தின் பிற்பகுதி பிரச்சினைகளைத் தொழில் ரீதியாக உருவாக்கினாலும் கேதுவின் அதிதேவதையான விநாயகரைத் தொழுவதன் மூலம் சிக்கல்களைச் சீராக்கிடலாம். எழுத்தாளர்கள், அரசியல்வாதிகள் பத்திரிகைகளினால் பாராட்டப்படுவார்கள்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு காலகட்டம் ஆரம்பம் எனலாம். தனலாபத்திற்கும், தொழில் மேம்பாட்டிற்கும் சனீஸ்வரனும் செவ்வாயும்,

ராகுவும் கூட உதவும் நிலை. எனவே பல சரக்கு வியாபாரிகள், சமூகப் பணியாளர்கள், வங்கி ஊழியர்கள் மற்றும் நாடக, படத் துறையினருக்கும் குரு, புதன் பரிவர்த்தனை காரணமாகவும் உச்ச சுக்கிரன் சேர்க்கையாலும் சிறப்படைவார்கள். சுப காரியங்களில் கலந்து கொள்ளவோ, வீட்டில் நீங்களே ஏற்பாடு செய்யவோ வாய்ப்பு உள்ளது. குழந்தைகளின் கல்வியில் முன்னேற்றம் இருக்கும். சில மாணவ மாணவிகள் பரிசையும் பெறுவர். இது வரை இந்த இராசிக்காரர் எவரேனும் போதைப் பொருள் வசப்பட்டிருந்தால், இந்த மாதத்திலிருந்து, அத்தகைய நிலையிலிருந்து விடுபடலாம். அல்லது அதற்குரிய வைத்தியம் செய்து கொள்ளவும் ஏற்ற சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. சூரியன் ஒருவனே அரசுத் துறையின் மூலம் உங்களுக்குச் சிறு தொல்லைகள் தர இருக்கிறார். வயிற்று வலி, வீண் அலைச்சலும் கூட ஏற்படலாம்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு இடமாற்றத்திற்கு வாய்ப்புள்ளது. அது அரசுப் பணி நிமித்தமாகவும் அமையலாம். அல்லது தொழில் நிமித்தமாகவும் இருக்கலாம். தாம்பத்திய உறவு கூட சிறு சிறு சலனங்களைச் சந்திக்க வேண்டி வரலாம். இராசிநாதன் உச்சம் பெற்றிருப்பதாலும், குருவின் பார்வை அவருக்கு இருப்பதாலும் விபரீதமாக ஏதும் நடந்து விடாது. எனினும் நிதிப் பொறுப்பில் இருப்பவர்களும், தற்காலிகமாக வேலையில் அமர்ந்துள்ளவர்களும் கவனமுடன் பணியாற்ற வேண்டிய காலம். உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்பட்டு விலகும். குறிப்பாக இந்த மாதம் பூராவும் சற்று மனக் குழப்பத்துடனும், பொருளாதார நெருக்கடியுடனும் இருக்க வேண்டிய நிலைதான். எனினும் ஜாதகத்தில் சனி, சுக்கிரன், செவ்வாய் போன்ற கிரகங்கள் ஆட்சி, உச்சத்திலிருந்து தசாபுக்தி நடப்பவர்களுக்குக் கவலையே தேவையில்லை. மற்றவர்களுக்கு இறை பக்தியும், ஆழ்நிலைத் தியானமும் சிக்கலைத் தீர்க்கும் மருந்துகளாக அமையும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இந்த இராசியில் சந்திரன் நீச்சமடைந்திருப்பவர். கோட்சாரப்படி இராசிநாதனாகிய செவ்வாயும் கடகத்தில் நீச்சம். வாக்கியப்படி சனீஸ்வரன் 3ல், குரு 11ல் இருப்பது இந்த இராசிக்காரர்களுக்குத் தொழில் ரீதியாகவும், நில சம்பந்தமாகவும் நல்லதைச் செய்ய வேண்டும். சந்திர செவ்வாய் பரிவர்த்தனை அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிக்காது. குடும்ப சுகம் நன்றாக இருக்கும். குழந்தைகள் நலனும் தாம்பத்திய உறவும் மகிழ்ச்சியைத் தரும். ஆனால் இரசாயனத் தொழில், எரிபொருள் துறை மற்றும் காவல் துறையினருக்குச் சற்று சோதனை மிக்கக் காலமாக அமையும். பாம்புக்கிரகங்கள் அத்தகைய சூழ்நிலையை உருவாக்கத் தோல்வியையும் உண்டாக்கலாம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் உச்ச சூரியன் கலைஞர்களுக்கும் அரசியல்வாதிகளுக்கும், சமூகப் பணியாளர்களுக்கும், எழுத்தாளர்களுக்கும் பரிசுகளும், நிதி உதவியும் பாராட்டும் கிடைக்கும்படிச் செய்வார். அனுஷ நட்சத்திரக்காரர்களுக்குச் சனி ஆட்சியில் இருப்பதால் நன்மை கூடுதலாக இருக்கும்.

மங்களூர் போண்டா

தேவையான பொருட்கள் :
மைதா மாவு - 3 கப்,
சோடா மாவு - 1 சிட்டிகை (துளி),
பச்சை மிளகாய் - 4 (பொடியாக நறுக்கியது),
இஞ்சி - சிறிய துண்டு,
தேங்காய் - 1 கப் (பொடியாக நறுக்கியது),
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவையானது.
பொரிக்கத் தேவையான
எண்ணெய் - ½ லிட்டர்.

மைதா மாவு, இட்லி மாவு, சோடா மாவு எல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து உப்பு, இஞ்சி, சீரகம், தேங்காய், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாகக் கெட்டியாகக் கரைத்து, (தளர இருக்க வேண்டும்) உங்களுக்கு விருப்பமான எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும். தேங்காய் சட்னியுடன் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். எங்கள் வீட்டில் நாங்கள் விரும்பிச் சாப்பிடும் டிபன் இது.

- அபிநா



'லோக்கல்' நாத்தனார் திடீர் விசிட் அடித்த பொழுது, சம்புடத்திலிருந்து மனோகரம் (முன் முறுக்கு) கொறிப்பதற்காகக் கொடுத்தேன். "என்ன மன்னி, வாயில் போட்டவுடனேயே பாகாய்க் கரைகிறதே! நெய்யில், (அ) டால்டாவில் தயாரித்தீர்களா?" என்றாள் வியப்புடன். ஆனால் நான் சாதாரண கடலை எண்ணெயில்தான் தயாரித்தேன். எப்படி?

5 ஆழாக்கு பச்சரிசியுடன் அரை ஆழாக்கு கடலைப் பருப்பு, அரை ஆழாக்கு பாசிப் பருப்பைக் கலந்து மிஷினில் கொடுத்து மாவு ஆக்கி, சலித்தெடுத்தேன். பின் தேவையான உப்புடன், சிட்டிகை சமையல் சோடாவையும் நீரில் கரைத்து, மாவில் கொட்டி, நன்கு பிசைந்து, மனோகரம் தயாரித்தேன். எனக்கே கூடச் சற்று மலைப்பாகத்தானிருந்தது.



- திருமதி காந்தாமணி

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

நல்லதொரு மாதமாகும். வழக்குகளில் வெற்றி உண்டு. குடும்பத்தில் மனநிம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் நிலவும். சுப நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு ஆகும். குறிப்பாகத் திருமணம் ஒன்று நிகழலாம். பாசமிக்க உறவினர்களின் வருகையினால் மகிழ்ச்சியும், நன்மையும் ஏற்படும். தொழிலில் இலாபம் எதிர்பார்த்ததை விடக் கூடுதலாகக் கிடைக்கும். நடிகர்களுக்கு எதிர்பாராத வாய்ப்புக்கள் வந்தடையும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் கண் சம்பந்தமான நோய் வந்து மாதக் கடைசியில் குணமாகும். இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் வெயிலில் செல்லுவதைக் குறைத்தல் நன்று. தேவையானால் குடையுடன் செல்வது நல்லது. உங்கள் செல்வாக்கும் மதிப்பும் உயரும். குழந்தைகள் விஷயத்தில் குறிப்பாகக் கல்வி விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தவும். பதவி உயர்வு ஒன்று உங்களுக்குக் கிடைக்கும். எதிர்பார்த்த இடத்திற்கு மாற்றலும் வரலாம். எழுத்தாளர்கள், நடிக நடிகர்கள் கௌரவிக்கப்படுவார்கள்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருக்க, இராசிக்குக் குருவின் பார்வை கிடைக்க, மூன்றாம் இடத்தில் சுக்கிரன் உச்சத்தில் உட்கார்ந்திருக்க, உங்களுக்குக் குறையொன்றுமில்லை. கவலை வேண்டாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கேதுவையும், சூரியனையும் குரு பார்க்க இருக்கிறார். அதே சமயம் இராகு இலாபத்தைத் தரும் வாய்ப்பும் உள்ளது. எனவே இந்த மாதத்தில் வேலை சம்பந்தமான முயற்சியையோ, புதுத் தொழிலை ஆரம்பிக்கும் வாய்ப்பையோ நன்கு நழுவ விடாமல் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். கைவிட்டுப் போன பொருளோ பதவியோ மீண்டும் உங்களை நாடி வரும். அங்காரகன் பார்வையும் கெடுதல் ஒன்றையும் செய்ய முடியாது. எனவே பல மாதங்களுக்குப் பிறகு வந்துள்ள நல்லதொரு காலகட்டம். பணிபுரியும் பெண்கள், கலைஞர்கள் ஆகியவர்களுக்குத் திறனுக்கு ஏற்ற ஊதியம் தேடி வரும். இதுவரை அத்தகைய நிலை இருந்ததில்லை.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருந்தாலும் அஷ்டமத்தில் குரு இருப்பதால் கவலை இருக்கத்தான் செய்யும். ஆயினும் உச்ச சுக்கிரன் குடும்பத்தில் தாம்பத்திய உறவில் மகிழ்ச்சி நிலவச் செய்வார். குழந்தைகளின் கல்வியில் கூட நல்லதொரு நிலையை, நீச்சபங்க யோகத்தைத் தரத்தக்க நிலையில் உள்ள புதன், குருவுடன் பரிவர்த்தனைப் பெற்று உருவாக்கக் காரணமாக இருக்கிறார். எனவே எந்தக் கவலையும் வேண்டாம். எனினும், பணிபுரியுமிடத்தில், அலட்சியப் போக்குடன் இருக்க வேண்டாம். எந்த உணவு உங்கள் உடலுக்கு ஏற்றதாக உள்ளதோ அதைத் தவிர அதிகமாக எதையும் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டாம். விருந்துக் கூடத்திற்கு சென்றவர்கள் மருந்துக் கடைக்குப் போக வேண்டி வரும். சனி, சுக்கிரன், குரு போன்றவர்கள் ஜாத

கத்தில் ஆட்சி, உச்சத்திலிருந்து அவர்களது தசாபுக்திகள் நடப்பவர்களுக்குச் சனி பெயர்ச்சி அதிகம் பாதிக்க நியாயமில்லை.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிக்கு இராசிநாதனின் பார்வை, உச்ச சுக்கிரனின் சேர்க்கை பரிவர்த்தனை பெற்ற புதன் 3-ல் கேது என உங்களுக்கு ஒரு கூட்டமே உதவ இருக்கிறது. எனினும் மனதில் வீணான கவலை, அலைச்சல், கூடுதல் செலவு என உங்களைப் பாதிக்கும் அம்சமும் இல்லாமலில்லை. உள்ளபடியே சற்று விரயத்தைத் தரும் கால கட்டம்தான். வேண்டியவர்கள் கூட உதவும் நிலையில் இல்லை. மாதத்தின் முற்பகுதியில் இந்த நிலை இருந்தாலும், பிற்பகுதியில் கதிரவனால் மதிப்பும் உயர்ந்து, கௌரவமும் காப்பாற்றப்பட்டு வழக்குகளில் வெற்றியும் பெற்று உயர்ந்து நிற்பீர்கள். நல்லதொரு தசாபுக்தி நடப்பவர்களுக்கு நன்மை கூடுதலானதாகவே இருக்கும். எனவே இந்த சனிப் பெயர்ச்சியினால் என்ன ஆகுமோ எனக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. நாள் என் செய்யும், கோள் என் செய்யும் நாதன் தாளை நாளும் நினைத்திட்டால் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள். எல்லாம் நல்ல விதமாகவே முடியும்.

பின்குறிப்பு :

சனி குடும்பத்தில் ஆட்சியில் இருக்கும் இச் சமயத்தில், எல்லா இராசிக்காரர்களும் வீட்டில் சுவாமி மாடத்திலோ, அல்லது விளக்கு மாடத்திலோ, மாலை நேரத்தில் இரும்பு அகல் ஒன்றில் நல்லெண்ணெய் திரியினால் குறைந்தது 10 நிமிடமாவது விளக்கேற்றி ஒளிவிடச் செய்தால் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் நல்லது. அகில உலகுக்கும் நல்லது. இந்த ஆண்டு ஜனவரியில் பொதுப் பலனைக் கூறியுள்ளதற்கும் உலக நிகழ்ச்சிகள் எப்படி எதிர்பாராத விதமாக நடந்து, தனிப்பட்ட மக்களை பாதித்து வருகிறது என்பதை அறிவீர்கள். அதனால்தான் எல்லோரும் நன்றாக, வெடி விபத்தின்றி ஒற்றுமையுடன், அமைதியாக வாழ சனீஸ்வரனுக்கு மேற்படி விளக்கைச் சாதிமத பேதமின்றி ஏற்றி வழிபட வேண்டுகிறோம்.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : என்னுடைய 'ஸ்பெஷல் அயிட்டம்'! கடைசி தேதி : 15.5.'93

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

உங்கள் பொட்டு உங்களுக்கென ஒரு தனி எழிலை

உண்டாக்கட்டும்

இப்போது வேறொருவரும் உங்களைப் போல பொட்டு வைத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனெனில், சிங்கார் டிசைனர் கும்கும் கொண்டு உங்களுக்கென்ற ஒரு தனி பாணியை உண்டாக்குகிறீர்கள். நீங்கள் பகட்டான அல்லது எளிமையான, மேல்நாட்டு அல்லது பாரம்பரிய— எவ்வகை ஆடையாக இருப்பினும் சிங்கார் கொண்டு ஒரே நிமிடத்தில்



உங்கள் பிந்தி தயார். வேகமாக உலர்கிறது, வண்ணம் உரிவதில்லை மற்றும் பதினொன்று பகட்டான சாயல்கள். சிங்கார் கொண்டு உங்கள் ஆடைக்கு மற்றும் நிகழ்ச்சிக்குப் பொருத்தமாக பிந்தி அணியுங்கள் —உங்களுக்கென்ற தனிப்பட்ட பாணியில்.

சிங்கார்®

டி சை ன ர் கு ம் கு ம்



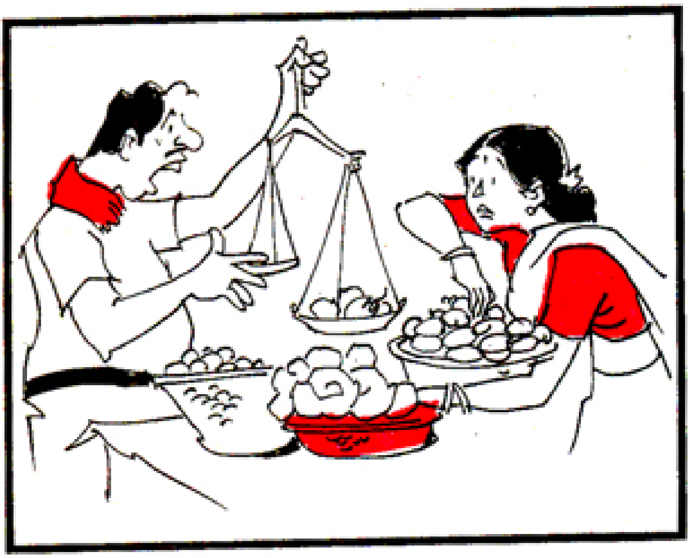
இலவசம்

இந்த பேக்குடன் 75 பிந்தி டிசைன்களைக் கொண்ட ஒரு பிரசுரம்.

வ ண் ண ங் க ள் ப தி னொ ன் று... டி சை ன் க ள் அ நே க ம்.

everest/92/SH/365-tm

பாராட்டினால் என்ன குறைந்தா விடும்?



ஒரு காய்கறிக் கடை. லட்சுமியம்மாள் காய் வாங்க வந்திருக்கிறார்கள்.

''கத்திரிக்காய் என்ன விலைய்யா?''

''நீங்களாம்மா! மகாலட்சுமி யாட்டம் வந்திருக்கீங்க காலங் கார்த்தால. எடுத்துக்கங்கம்மா.''

''விலை என்ன சொல்லு.''

''விலை என்னாம்மா பொல்லாத விலை. நீங்கதாம்மா காலை யில முதல் போணி பண்ணுறீங்க. உங்க ராசியான கையால எடுத்துக்கோங்கம்மா...''

''நல்லதாப் பார்த்து அரை கிலோ போடு...'' மூன்று ரூபாயைக் கொடுத்து விட்டு மலர்ந்த முகத்தோடு வீடு திரும்புகிறார்கள். வீட்டில்...

''என்ன? கிலோ ஆறு ரூபாயா?''

''ஏன் இருக்காதா?''

''பாரீஸ் கார்னர்ல... நாலு ரூபாய்தான்...''

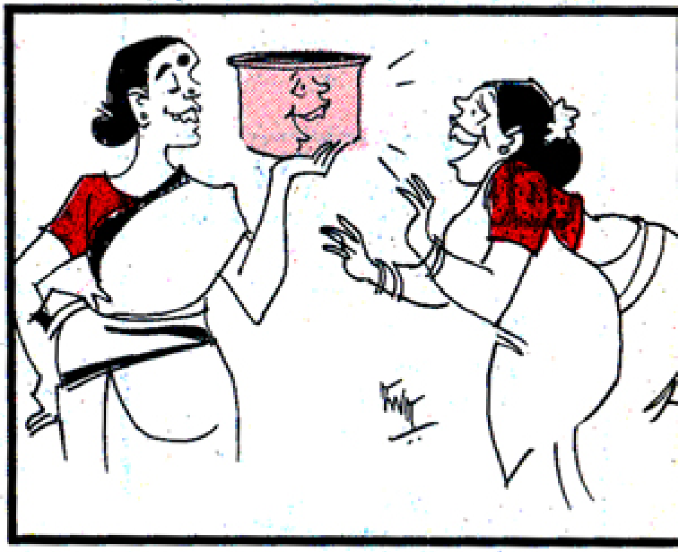
''கிடைக்கும் மூணு நாலு ரூபாய்க்கு. சொத்தையும் அழுகலும், அதுவும் அங்க எடையே சரியா இருக்காதாம்.''

அடுத்து ஒரு விளையாட்டு மைதானத்துக்குப் போவோம்.

ரமேஷ் கிரிக்கெட் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறான். அவன் 'பௌல்' செய்கிறான். பந்தை நன்கு தேய்த்து வீசப் போகும் பொழுதுதான் கவனித்தான். யாரது...? மைதானத்திற்குள் ஜீன்ஸ் பாண்டும், 'டி' சர்ட்டும் அணிந்த மூன்று பெண்கள் நுழைகிறார்கள். அந்த இளம்பெண்கள் அங்கு நடக்கும் கிரிக்கெட் விளையாட்டை கவனமாக பார்த்தபடி வந்தார்கள்.

பிடித்தது சனி அங்கே மட்டை பிடித்து 'பாட்' செய்து கொண்டிருந்தவனுக்கு. ரமேஷ் முன்பை விட வேகமாக ஓடி வந்து பந்தை எறிந்தான். அந்த வேகத்துக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாது மட்டை பிடித்தவன் 'கிளீன் போல்ட்'டாகி அவுட்டானான்.

அந்தப் பெண்கள் கொஞ்சம் சும்மா இருக்கக் கூடாதோ...! கையைத் தட்டி ரமேஷின் பந்து வீச்சைப் பாராட்டினார்கள். அடுத்து ஆட வந்தவ



னுக்கு தன்னை நோக்கி ரமேஷ் எப்படி பந்து வீசினான் என்றே தெரியாது. ஸ்டம்ப் உடைந்து நொறுங்கியது.

அடுத்து ஒரு வீட்டுக்குள் போவோம். 'அப்கோர்ஸ்' அவர்கள் அனுமதியோடுதான். வேலைக்காரி காயாம்பூவிடம் வீட்டுக்கார அம்மாள் மரகதம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறாள். சிறிது கவனிப்போம்.

"ஏம்மா... காயாம்பூ நீ கழுவின பாத்திரமா இது ஆச்சரியமாயிருக்கே?"

"ஏன்ம்மா... என்ன விஷயம்? இப்படி காட்டு..."

"இல்லை, நீ கழுவின பாத்திரம்னா அப்படியே கண்ணை மூடிக்கிட்டு பாலைக் காய்ச்சலாமே, ஆனா இது உள்ள பாரு எப்படி 'பிசுக்... பிசுக்'குன்னு இருக்கு..."

"அதை கொண்டா இப்படி.. அதான் சொல்றது.. இந்த காயாம்பூ வேலை செய்யறச்ச யாரும் தொந்திரவு பண்ணாதீங்கன்னு..."

கையில் வாங்கிச் சென்று மீண்டும் நன்கு துலக்கி 'பளபளா' (உலகமெல்லாம் சுற்றுவேன். சக்திக்கு... என்று சொல்லவில்லை. நீங்க வேற.. மேல படியுங்க...) என்று துலக்கிக் கொண்டு வருகிறாள்.

இந்த மூன்று நிகழ்ச்சிகளிலும் ஒரு ஒற்றுமையை கவனித்திருக்கலாம். பிரச்னை அதிகமின்றி மனமுவந்து சிறப்பாக வேலை நடந்ததைப் பார்த்தோம்.

"உங்கள் கை ராசியான கை... நீங்கள் லட்சுமிகரம்."

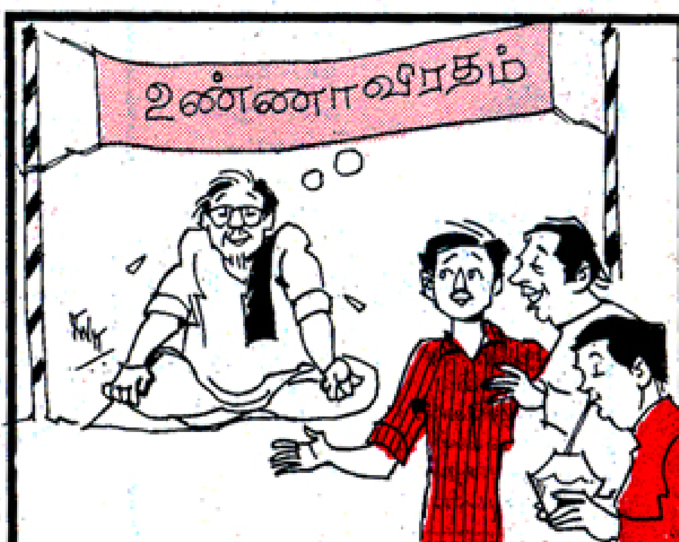
"ஆகா, நீ எப்படி பந்து வீசுகிறாய்? நாங்கள் ரசிக்கிறோம்." கைதட்டல் சொல்லாமல் சொல்லிய வார்த்தைகள்.

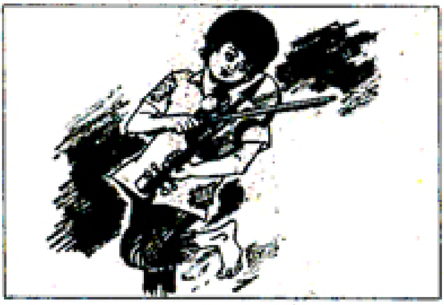
"நீ கழுவியதிலா அழுக்கு? நம்ப முடியவில்லையே. உன் வேலையின் தரம் மிக உயர்ந்தது."

இந்த வார்த்தைகள் செய்தது தான் மாயம். ரமேஷின் பந்து வீச்சு அபாரமானது; வேலைக்காரி காயாம்பூ முகத்தைச் சுளிக்காமல், பாத்திரத்தை இரண்டாவது முறை கழுவிக் கொண்டு வந்தாள்; அதிக பேரம் செய்யாமல் கத்திரிக்காய் வாங்கச் செய்தது.

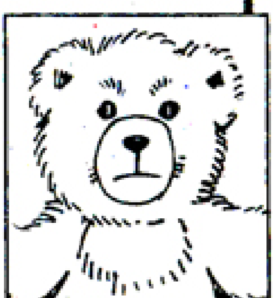
மாறாக, "முதல்ல கத்திரிக் காயில இருந்து கையை எடும்மா... காலங்கார்த்தால வந்துட்டாங்க... சே!" என்று காய்கறிகாரரும் சொல்லியிருந்தாலோ, "ஆ... ஆகா...கா" எனக் கேலியாக பெண்கள் ரமேஷின் பந்துவீச்சு ஓட்டத்தை கேலி செய்திருந்தாலோ, "உனக்கு எதுக்குச் சம்பளம் குடுக்கறமுன்னே தெரியலை... எல்லாப் பாத்திரத்தையும் நாங்க ஒரு வாட்டி கழுவுறதுக்கு. இதப்பாரு 'பிசுக் பிசுக்'ன்னு" என்று மரகதம்மாள் சொல்லியிருந்தாலோ வேலை நடந்திருக்குமா? அடுத்த விக்கட்டும் உடன் விழுந்திருக்குமா?

ஆக, ஒன்று புரிகிறது. பாராட்டு என்பது மிகச் சிறந்த ஊட்டச்சத்து. நீர், உணவு, காற்று போல மனிதர்களுக்குப் பாராட்டும், தன்னை மதிக்கிறார்கள் என்ற எண்ணமும் தேவை.









அவ்வளவு ஏன்? கடவுளையே நாம் நூற்றியெட்டு, ஆயிரத்தெட்டு என்று 'போற்றி' சொல்லவில்லையா?

அந்தப் பாராட்டு மிகைப்படுத்தப்பட்டதாக இருக்கக் கூடாது. பாராட்ட வேண்டும் என்பதற்காக சம்மந்தா சம்பந்தம் இல்லாமல் பேசக் கூடாது. ஒல்லியாய் கருப்பாய் இருக்கும் ஒரு நண்பனை, 'நீ கமல்ஹாசன் மாதிரி இருக்கேடா' என்று சொல்லி பிரச்னையை அதிகமாக்கிக் கொள்ளக் கூடாது.

யாரிடம் இப்படி எல்லாம் பேச வேண்டும் என்கிறீர்களா? உங்களுக்கா தெரியாது? சும்மா தெரியாதது போல் கேட்கிறீர்கள் (எப்படி என் பேச்சு கவனித்தீர்களா?) என்பேன்.

எல்லோரிடமும்தான். பேப்பர் போடும் பையனிலிருந்து கோவில் குருக்கள் வரை, நம்ம வீட்டுப் பெரியவர்கள் முதல் ஆபீஸ் நண்பர் வரை எல்லோரிடமுமேதான்.

பலன். வேண்டுமே நமக்கு எதிலும். இருக்கு இதிலும். நம்மைப் பார்த்தால் முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்ள மாட்டார்கள். புன்னகைப்பார்கள். நம்மை விரும்புவார்கள். நம்மை ஒதுக்க மாட்டார்கள்.

நாலு பேர் பையைத் தூக்கிக் கொண்டு கடையில நிற்கும் பொழுது, "சாருக்கு என்ன வேணுமின்னு கேட்டு முதல்ல போடு," என்று கடைக்காரர் சொல்லலாம்.

"எங்கே உங்களை ரொம்ப நாளாக் காணோம்" என்று ஓரிரண்டு நாட்களானாலே நண்பர்கள் கேட்பார்கள். எல்லாம் எதனால், இன்முகத்துடன் மற்றவர்களின் நல்ல குணங்களை வெளிப்படையாகச் சொல்வதனாலேதான்.

மாறாக, நம்மில் பலர், நம்மைப் பற்றியே அதிகமாக நினைப்பதனால், மற்றவர்களிடம் உள்ள குறைகளை பெரிதுபடுத்தி பேசி விடுகிறோம்.

"நீங்க அப்படி செஞ்சது நல்லால்ல..."

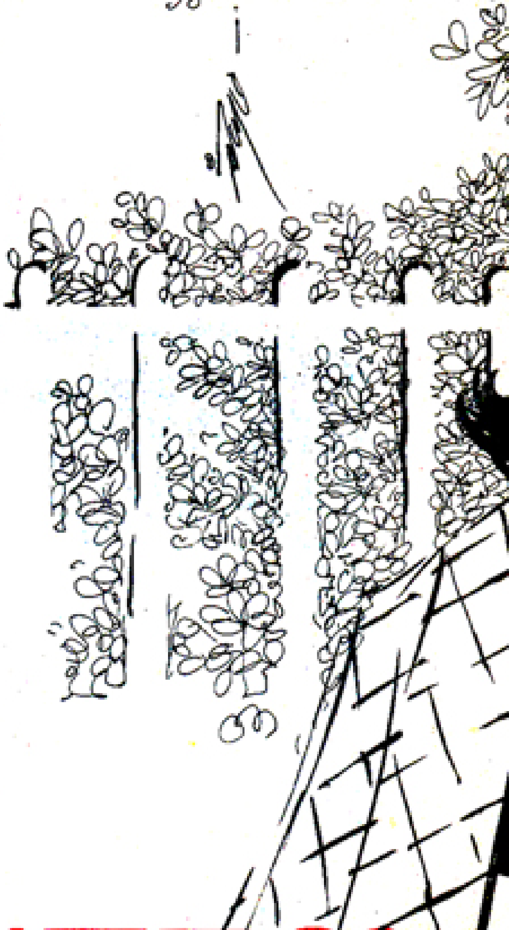
"உங்களுக்கு ஏன் சார் 'டார்க் கலர்' சட்டை?"

"விலை கூடக் குடுத்துட்டடி... ஏமாந்திட்ட..." தேவையா...? ஏன் மற்றவர்களை நல்லவற்றைச் சொல்லி மகிழ்விக்க சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கையில், தவறுகளைத் தேடிச் சொல்லி.. வேண்டாமே.

ஆக, முடிந்த அளவு மற்றவர்களைப் பாராட்டுங்கள். கொஞ்சம் உண்மையாக, யோசித்து, யதார்த்தமாக பாராட்டுங்கள். சந்தோஷமாக காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- எஸ்.எம்.வி.

சின்னச் சின்ன சுவாரஸ்



கமலியின் முன்னால் சேலைகள் வந்து விழுந்தவண்ணம் இருந்தன. கலர் கலராய் - பூக்களும், கட்டங்களும், கொடி களுமாய்... அவளுக்குத் தலைவலித்தது.

காலையில் அவசர அவசரமாய்ச் சமைத்து, துவைத்து, ஒருவழியாகக் கிளம்பி, பஸ்ஸில் முண்டியடித்து ஏறி...

ஸ்டூல் ஒன்றை இழுத்துப் போட்டு உட்கார்ந்தாள். சேலை வாங்க வரும்போது முன்பெல்லாம் எத்தனை ஆர்வம், ஆர்ப் பாட்டம்... இப்போதோ அது ஒரு கடமை யாய்ப் போனது.

அவளுக்கு இத்தனை அழுத்தமான நிற மெல்லாம் பிடிக்காது.

அவள் கணவன் குமாருக்கோ எளிய நிறங்கள் சுத்தமாகப் பிடிக்காது - 'இதென்ன பாட்டி போல - அழுது வடி யுது' முகம் சுளிப்பான். இவளது இள வண்ண ஆர்கண்டிகளும் ஷிபான்களும் பீரோவில் தூங்கின.

''வேற ஏதும் பார்க்கறீங்களாம்மா?'' கடைச் சிப்பந்தி அலுப்பாய் கேட்டார்.

மேலும் கீழும் பார்த்தவள், ''வேற ஏதாச்சும்'' என்று இழுத்தாள்.

''விசித்திரா பிரிண்ட் புதுசு வந்திருக்கு - எடுக்கவா?''

''ம்.'' அவர் அசுவாரஸ்யமாய் நகர யாரோ கமலியின் தோளை அழுத்தமாய்ப் பற்றினார்கள்.

பயந்து திரும்பினாள்.

''ஏய்... சுந்தரிக்கா'' கெக்கெக்கத்துச் சிரித்தவள் - பூர்ணிமா!

எழுந்த கமலி தோழியின் கைகளை ஆவலுடன் பற்றி னாள்.

''அட... பூரணி, எத்தனை வருஷமாச்சு பார்த்து!''

கண்களை மூடி யோசித்த பூரணி, ''ம்? 12 வருஷம். என்ன சுந்திரிக்கா வாடிப் போயிட்ட?'' என்று கேட் டாள்.

''நீதான் சொல்றியே - 12 வருஷமாச்சுன்னு. பின்ன வாடாதா?''

புன்னகையினூடே கமலி பூரணியை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தாள். பூரணி இப் போது மிகவும் அழகாகியிருந்தாள். பள பளப்பும் கம்பீரமுமாய் - நேர்த்தியாய் உடுத்தி, தான் ஏன் இத்தனை அலுத்து சலித்து விட்டோமென்று துளி கோபம் வந்தது. - மனித ஆயுளில் 33 வருடங்கள் இளமையோடு சேர்த்திதானே!

''எத்தனை குழந்தைங்க கமலி உனக்கு?''

''ரெண்டு பொண்ணுங்க.''

''10 வயசு 8 வயசா?''

''பத்தும் ஆறும்'' - சிரித்தாள்.



பாங்கள்!

-காஞ்சனா ஜெயதிலகர்

''இதென்ன இப்படி 'பளீர்' கலரெல்லாம் குமிச்சு வச்சிருக்கு? லைட் கலர் தானே கட்டுவே? கத்தரிப்பூ கலர்னா உயிராச்சே?''

''அவருக்குப் பிடிக்காது.''

''அவருக்குப் பிடிச்ச மாதிரி ரெண்டு, உனக்கு இஷ்டமானதா ரெண்டு. அது சரி, சேலை எதுக்கு இப்ப?''

''நாளைக்கு எனக்குப் பிறந்த நாள்.''

''வாழ்த்துக்கள் - அப்ப லைட் கலர் தான்.''

இவர்கள் பேசி முடிப்பதற்காகப் பொறுமையாய்க் காத்திருந்த விற்பனையாளரிடம் பூரணி சொன்னாள் -

''இது வேணாங்க. லைட் கலர்ஸ், பொடி பூவா எடுங்க.''

கமலிக்குத் திடீரென உற்சாகமாய் இருந்தது. ''கத்திரிப் பூ கலர் இருக்கா?'' சிறு பெண்ணாய்க் கேட்டாள்.

ஐந்தே நிமிடங்களில் அவள் கேட்ட நிறுசில் புடைவை அ மை ந் து போனது. பொருத்தமாக ரவிக்கைத் துணி பொறுக்கி எடுத்து வெளியே வந்தனர்.

''கிளம்புவோம் வா. மார்க்கெட் பக்கந்தானே சொன்னே. நான் போற வழி தான்.''

''இல்லை, மார்க்கெட் தாண்டி சாந்தி நகர்.''

''கூட 2 நிமிஷம்.''

ராயல் தியேட்டர் பக்கமாய் நடந்தனர்.

''நீ ஒண்ணும் வாங்கலையா?''

''சேலை ஒண்ணு ஆர்டர் பண்ண வந்தேன்.''

''ஓஹோ.''

''வெண்பட்டுலே கறுப்பு பார்டர்.''

''வெள்ளையும் கறுப்புமா? அவரு ஒண்ணுஞ் சொல்ல மாட்டாரா?''

''நல்லாத்தானிருக்கும் - ஆசைப்பட்டுத்தானே எடுக்கறோம். அவர் தங்கை சிங்கப்பூரிலேர்ந்து எனக்கு ஒரு முத்து செட் வாங்கி வந்தா. அதுக்குப் பொருத்தமா சேலை.''

யோசித்துப் பார்க்க வெண்பட்டு, முத்து, மிதமான ஒப்பனையில் பூரணி பிரமாதமாயிருப்பாள் என கமலிக்குப் பட்டது.

''என் வீட்டிலே கத்தரிக்காய் சமைக்கும் போதெல்லாம் நான் உன்னை நினைச்சுக்குவேன் கமலி - தினம் ஒரு நிறுக சாதத்தோட எண்ணெய்க் கறி பண்ணி எடுத்துட்டு வருவே. வதக்கியதில் கருப்பா பள பளன்னு மின்னும் உன் கத்தரிக்காய்.''

''எங்க வீட்ல அதைச் சமைக்கறதே யில்லை.''

''அப்படியே சாப்பிட்டிருவியா?'' டீ.வி. விளம்பர பாணியில் கேட்டாள் பூரணி.

''சேச்சே... அட இதென்ன மொபெட். இதிலியா நான் ஏற?''

''நீ ஓட்ட வேண்டாம். பின்னால உட்காரு.''

''எனக்குப் பழக்கமேயில்லையே...''

''உங்க வீட்ல பின்ன என்ன பென்லா?''

''ஒரு பழைய பியட்.''

''நீயும் ஒரு மொபெட் வாங்கிக்க. சிக்கனம், நான் ஓட்டக் கத்துத் தரேன்.''

''கொஞ்சம் மெள்ளவே போ பூரணி.''

''மெட்ராஸ் டிராஃபிக்குல பொண்ணுங்க புகுந்து வளைஞ்சு ஓட்டறதை நீ பார்க்கணும். திருநெல்வேலியில ஓட்றது நத்திங். இங்க இடதுபக்கம் ஓவர்டேக் பண்ண மாட்டாங்க பொண்ணுங்களுக்குத் தனி மரியாதை.''

''ம்'' கொட்டிய கமலி சவாரியை அனுபவிக்க ஆரம்பித்திருந்தாள். தாமிரபர



ஸியை, பஸ், சைக்கிள் பயணிகளை போஸ்டர்களை - குழந்தை போல முறைத்துப் பார்த்தாள் - காற்று முகத்தில் மோத, தலை சாய்த்துப் புன்னகைத்தாள்.

பஸ் ஸ்டாப் அருகே நிறுத்திய பூரணி ஆளுக்கொரு ஐஸ்க்ரீம் வாங்கி வர, மரத்தினடியில் பேசியபடி சாப்பிட்டனர்.

குடும்பம், வேலை என்று பேசி மறுபடி கத்தரிக்காய்க்கு வந்தனர்.

''அதென்ன கத்தரிக்கா சமைக்கறதில் லையங்கற? அது இல்லாம சோறு இறங் காதே உனக்கு?''

''அதெல்லாம் ஒரு காலம்.''

''சே பாட்டி மாதிரி பேசாதே. பிடிச்சதை செய்து சாப்பிடக் கூடவா காலம்?''

''அவருக்கு அது அலர்ஜி.''

''அதுக்கென்ன?''

''எனக்குன்னு சமைக்கறதுக்கு... சோம்பல்.''

''நோ நோ. கல்யாணமானா நமக்குப் பிடிச்சதை விட்டறணுமா? சின்னச் சின்ன விஷயங்கள்லதான் சுவாரஸ்யமே. இந்த ரவிக்கையைப் புது நிஜுசில தச்சு, நாளை கத்திரிப் பூ சேலை கட்றச்சே ஒரு உஜார். கடச்கட என்னைக் கறி செய்து பாட்டுக் கேட்டுட்டே சாப்டறது ஒரு குஷி. தனக் குன்னு தனியா செய்துக்கறதுல பொம்ப ளைங்களுக்கு ஒரு பயம்... தன்னல மோன்னு ஒரு குற்றவுணர்வு.''

''மித்த யாரும் சாப்பிடாத போது...''

''பிரிட்ஜில வச்சு இரண்டு நாள் சாப்பிடு. கொஞ்சம் தன்னலம் அவசியம் கமலி. அது வாழ்க்கையை இனிதாக்கும். செஞ்சு பார் - இனி ஒவ்வொரு பிறந்த நாளுக்கும் உன் வயசு இறங்கிட்டு வரும் பாரேன்.''

''அது சரி.''

''நீ இளமையா, உற்சாகமா இருக்க அவருக்கும் குஷி பிய்ச்சிக்கும்.''

மார்க்கெட்டில் இறங்கிய பூரணி, மறு நிமிடம் ஒரு காகிதப் பையுடன் வந்தாள்.

''நல்ல பிஞ்சு கத்தரிக்காய். நாளைக்கு செய்து என்னை நினைச்கட்டே சாப்பிடு.''

கிளம்பிய மொபெட் வேகமாகச் செல்லச் செல்ல, ஏனோ கமலிக்குப் பயமாகவே இல்லை. தலைமுடி காற்றில் சிலும்ப, சின்னப் பெண் போல உணர்ந் தாள் அவள்.

கொள்ளு என்னும் மருந்து

கொள்ளு என்றதும் நம்மில் பலருக்குக் குதிரையின் நினைவுதான் வரும். கொள்ளை சாப்பிடலாம் என்னும் போது முகத்தைச் சுளிப்பவர்கள் எத்தனை பேர். கொள்ளு மிகவும் சத்து வாய்ந்த ஒரு தானியம். குதிரை வேகமாக ஓடுவதற்கான வலுவை கொள்ளு கொடுக்கிறது. கொள்ளு உடலுக்குச் சூட்டைக் கொடுக்கிறது. சைனஸ் டிரபிள், வீஸிங் முதலியவற்றிற்குக் கொள்ளு மிகவும் நல்லது. எல்லாவற்றையும் விட குண்டாக இருப்பவர்கள் கொள்ளு சாப்பிட்டால் உடல் பருமனைக் குறைக்கலாம். கொள்ளு சமைக்கும் முறைப்படி சமைத்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

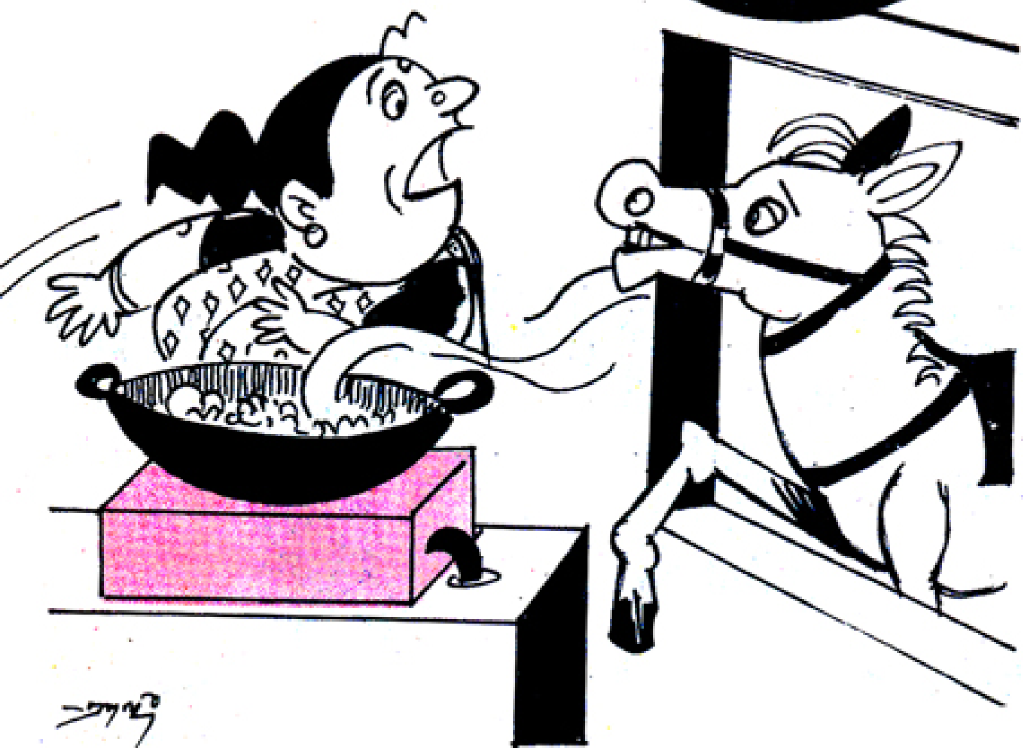
கொள்ளு ரசம் - 1

தேவையான பொருட்கள் :

கொள்ளு - 100 கிராம்
தேங்காய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகாய் - 3
மிளகுப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்
துவரம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
புளி - சிறு எலுமிச்சை அளவு
பூண்டு - 3 பல்லு
உப்பு - ருசிக்கேற்றாற் போல்

செய்முறை :

கொள்ளை சுத்தம் செய்து பிரஷர் குக்கரில் 20 நிமிடம் வேக விடவும். கொள்ளு மிகவும் நன்றாக வேக வேண்டும். அரை



குறையாக வெந்தால் வயிற்றுக்குக் கெடுதல் செய்யும்.

தேங்காயையும் மிளகாயையும் சிவக்க வறுத்துப் புளியையும் வைத்து அரைக்கவும். பூண்டை நசுக்கிக் கொள்ளவும்.

வேக வைத்த கொள்ளை வடிய வைக்கவும். வடிய வைத்த நீரில் அரைத்து வைத்துள்ள புளி தேங்காயைக் கரைக்கவும். வாணலியில் கடுகு தாளித்து துவரம் பருப்பையும் இட்டு சிவக்க வதக்கவும். வதக்கி புளிகரைசலில் கொட்டிக் கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்து புளி வாசனை போன பின் பூண்டு, உப்பு மிளகுப் பொடி இவற்றை இட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும். கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை போட்டு மூடவும்.

கொள்ளு ரசம் - 2

தேவையான பொருட்கள் :

கொள்ளு - ஒரு பிடி
புளி - சிறு எலுமிச்சை அளவு
ரசப்பொடி - 2 டீஸ்பூன்
மிளகாய் - 3
பூண்டு - 3
மிளகு - ½ டீஸ்பூன்
துவரம் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை
உப்பு - ருசிக்கேற்றாற் போல்

செய்முறை :

கொள்ளை நன்றாக வறுக்கவும். பருப்பைக் குழைய வேக விடவும். புளியைக் கரைக்கவும். பூண்டையும் மிளகையும் ஒன்றாக நசுக்கவும். கொள்ளை மிக்ஸியில் நன்றாகப் பொடிக்கவும்.

வாணலியில் கடுகு, மிளகாய் தாளித்து புளிக் கரைசல் ரசப்பொடி, உப்பு, பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். நன்றாகக் கொதித்துப் புளி வாசனை போன பின் பருப்பைக் கரைத்து ஊற்றி, கொள்ளுப் பொடியையும் போடவும். ரசம் நுரை கட்டி வரும் போது நசுக்கி வைத்துள்ள மிளகு - பூண்டையும், கொத்தமல்லி கருவேப்பிலையையும் போட்டு இறக்கவும்.

கொள்ளு சுண்டல் - 1

தேவையான பொருட்கள் :

கொள்ளு - 100 கிராம்
பூண்டு - 4
சிறிய வெங்காயம் - 4
வற்றல் மிளகாய் - 2
மிளகு - ¼ டீஸ்பூன்
தேங்காய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - ருசிக்கேற்றாற் போல்

செய்முறை :

கொள்ளை நன்றாக வேக வைக்கவும். பூண்டு, வெங்காயம், மிளகு, மிளகாய்

ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் நீர் விடாமல் பொடித்துக் கொள்ளவும். வேக வைத்த கொள்ளை உப்பையும் போட்டு கருள வதக்கி இறக்கி தேங்காயையும் போட்டுக் கிளறி வைக்கவும்.

கொள்ளு சுண்டல் - 2

தேவையான பொருட்கள் :
கொள்ளு - 1/4 கிலோ
தேங்காய் - 1/2 மூடி
கொத்தமல்லி - 1/2 கட்டு
ப. மிளகாய் - 4
கடுகு - தாளிக்க
உப்பு - ருசிக்கேற்றாற் போல்
பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை

செய்முறை :

கொள்ளை நன்றாக வேக வைக்கவும். கொத்தமல்லியைத் தூளாக நறுக்கவும். தேங்காயைத் துருவவும். வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றிக் கடுகு தாளிக்கவும். தேங்காயை அதில் இட்டு நன்றாக வதக்கவும். தேங்காய் சற்று சிவப்பாகும் வரை வதக்கி விட்டு, அதில் கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் முதலியவற்றையும் போட்டு வதக்கவும். சற்று வதங்கியவுடன் கொள்ளையும் உப்பையும் போட்டு வதக்கி இறக்கவும்.

கொள்ளு - தேங்காய் கறி

தேவையான பொருட்கள் :
கொள்ளு - 100 கிராம்
தேங்காய் - கால் மூடி
ஜீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
ப. மிளகாய் - 4
மஞ்சள் பொடி - 1/4 ஸ்பூன்
சின்ன வெங்காயம் - 4
கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு
உப்பு - ருசிக்கேற்றாற் போல்

செய்முறை :

கொள்ளை வேக விடவும். தேங்காயைத் துருவி ஜீரகம், பச்சை மிளகாய் வைத்து நீர் விடாமல் மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி சின்ன வெங்காயத்தைப் போட்டு சிவக்க வதக்கவும். வதங்கிய பின் அரைத்து வைத்துள்ள தேங்காய் - ப. மிளகாய் கலவையை இட்டு அதன் மேலாக வேக வைத்த கொள்ளையும் போட்டு தட்டால் மூடி சிறுதீயில் வேக விடவும். ஐந்து நிமிடம் அழித்து நன்றாகக் கிளறி உப்பையும் கறிவேப்பிலையையும் போட்டு இறக்கவும்.

- உமா ஸ்ரீதரன்

இந்த

என்று தணியும்

உண்மைச் சம்பவம் :

நான் பம்பாயில் 'சால்' எனப்படும் குடிசையை விடச் சிறிது வசதியாக உள்ள இடத்தில் வசிப்பவள்.

எனக்கு எதிர் வீட்டில் சாரதா என்ற பெண் வசிக்கிறாள். சிறிய வயதிலேயே கணவனை இழந்தவள்.

தன் ஒரே மகனைக் கஷ்டப்பட்டுப் படிக்க வைத்தாள். அவனைப் படிக்க வைக்க, அப்பளம், வற்றல் விற்று, சமையல் வேலை செய்து மிகவும் கஷ்டப் பட்டாள்.

பையனும் மிகவும் சூட்டிகை. அம்மாவின் கஷ்டம் புரிந்து மிகவும் நன்றாகப் படித்தான்.

ஒருநாள், மகனுக்கு வெள்ளிக்கிழமை பெரிய கம்பெனியில் இண்டர்வியூ கூப்பிட்டு இருக்கிறார்கள், என்று பெருமையாக வந்து சொன்னாள்.

அன்று வெள்ளிக்கிழமை. காலை பத்து மணி வாக்கில் அரக்கப்பரக்க ஓடி வந்தாள் சாரதா.

''பார்வதி, குமார் இண்டர்வியூவுக்குப் போகும் போது சுமங்கலியா நீ வா'' என்று என்னைக் கையுடன் அழைத்துப் போனாள்.

சாரதாவுக்கு மூடநம்பிக்கைகளில் மிகுந்த நம்பிக்கை.

வீட்டிற்குப் போனதும் ''குமார், சீக்கிரம் கிளம்பு. பிறகு பத்தரை மணிக்கு ராகு காலம் வந்துவிடும்'' என்று படபடத்தாள்.

''என்னம்மா நீ. இரண்டு மணி இண்டர்வியூவுக்கு இப்பொழுதே அவசரப் படுத்துகிறாயே,'' என்று குமார் பொறுமையாகக் கேட்டான்.

''இல்லேப்பா. பன்னிரண்டு மணி வரை ராகு காலம் இருப்பதால், அதன் பிறகுதான் நீ கிளம்ப முடியும். நீ போக வேண்டிய இடம் ரொம்ப தூரம். சீக்கிரமே போனால் நல்லது. சரி, சரி. மாமியை நமஸ்காரம் செய்'' என்றாள்.

''நீயும் நில்லம்மா. இருவரையும் சேர்த்து நமஸ்காரம் செய்கிறேன்'' என்றான் குமார்.

''அய்யய்யோ, என் நிழல் கூட நீ போகும் போது படவேண்டாம். நல்லபடியாக போய் வா. பகவான் நல்லதே செய்வான்'' என்று சொல்லி விட்டு உள்ளே போய் விட்டாள்.



ரக்த தாகம்?



குமாரும் என்னை நமஸ்காரம் செய்தான். ''என்ன இருந்தாலும் இந்த அம்மா மூடநம்பிக்கைகளில் இவ்வளவு பிடிவாதமாக இருக்கக் கூடாது. எனக்கு அம்மா முகத்தைக் கூடப் பார்க்காமல் போவது பிடிக்கவே இல்லை'' என்று ஆதங்கமாகச் சொல்லி விட்டு கிளம்பிப் போனான் குமார்.

விதி அவன் முகத்தைத் திரும்பவும் பார்க்கவே முடியாமல் செய்யும் என்று அவன் நினைத்திருப்பானா? இல்லை. நான்தான் நினைத்தேனா?

மாலை ஆறு மணி வாக்கில், ''குமார் என்பவர் வீடு இதுதானா?'' என்ற குரல் கேட்டு வெளியில் வந்து பார்த்தேன்.

நாலைந்து பேர்கள் காக்கி யூனிபார்மில் நின்று கொண்டிருந்தார்கள்.

சாரதா எங்கோ சமைக்கப் போயிருந்தாள். ''மேடம். இந்தப் பை ஐடென்டிடி கார்டு எல்லாம் உங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்காரருடையதுதானா பாருங்கள்,'' என்றார்.

எனக்கு மனத்தில் 'திக்'கென்றது. எல்லாம் குமாருடையதுதான். தலையை ஆட்டினேன்.

''குமார் சென்ற பஸ்ஸில் பாம் வெடித்து நிறைய பேர்கள் இறந்து விட்டார்கள். அவருடைய பாக்கெட்டில் இருந்த ஐடென்டிடி கார்டை வைத்துக் கண்டுபிடித்தோம். யாராவது வந்து பாடியைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்'' என்றார் ஒருவர்.

பதற்றத்தில் கை, கால் நடுங்க நான், ''நிஜம்தானா, நிச்சயமாகக் குமார்தானா? ஐயோ, சாரதாவிடம் எப்படிச் சொல்லுவேன்?'' என்று என்னை அறியாமல் அலறினேன்.

இதற்குள் சாரதாவைப் போய் யாரோ அழைத்து வந்தார்கள்.

ஓட்டமும் நடையுமாக வந்தவளிடம், எவ்வளவோ பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்லியும், அப்படியே பேச்சு, மூச்சில்லாமல் சாய்ந்தவள் இன்னமும் கோமாவில் இருக்கிறாள்.

அக்கம்பக்கத்தில் உள்ள ஆண் பிள்ளைகள் எல்லோரும், குமார் பாடியைக் கொண்டுவர ஆக்ஸிடென்டு ஆன இடத்திற்குச் சென்றார்கள்.

திரும்பியவர்கள் முகம் பேயறைந்தது போல் காணப்பட்டார்கள்.

குமாரின் உடல் மட்டும்தான் கிடைத்தது என்றும், தலை எவ்வளவு தேடியும் கிடைக்கவில்லை என்றும் ஒருவர் சொன்னார். போனவர்களில் அவர் மட்டும்தான் எல்லாம் தைரியமாக விவரித்தார்.

அந்தக் கொடுமையை எழுத்தில் வடிக்க முடியாது. பன்னிரண்டு இடங்களில் ஈவு இரக்கமில்லாமல் பாவிகள் பாம் வைத்திருந்தார்கள்.

கை இல்லாமல், காலில்லாமல் பல உடல்கள் துடித்துக் கொண்டிருந்தனவாம். தலையே இல்லாத உடல்கள் பல. அடிபட்டுக் குற்றுயிரும் குலையுயிருமாக வேதனையால் துடிப்பவர்களைக் காணச் சகிக்கவில்லையாம். பம்பாயின் சாக்கடைகளில் மனிதர்கள் ரத்தவெள்ளம் ஆறாகப் பெருகிக் கொண்டிருந்ததாம்.

இதைவிடக் கொடுமை என்னவென்றால், பார்த்தவர்கள் சித்தப்பிரமை பிடித்து அலைகிறார்களாம்.

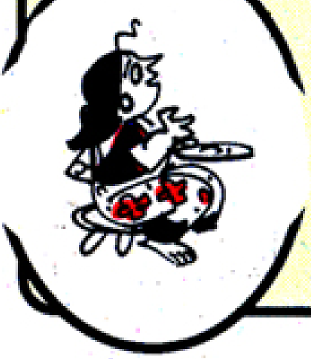
பம்பாயின் வரலாற்றில் காணாத இந்தக் கொடுமையைச் செய்த மாபாவிகள் யார்?

குமாரைப் போன்ற அப்பாவிகளைக் கொன்று அவர்கள் பெறப் போவதுதான் என்ன?

குமாரின் முன்னேற்றமே தன் குறிக்கோள் என்று தன் உடலை ஓடாகத் தேய்த்துக் கொண்ட சாரதாவின் வருங்காலம் என்ன?

என்ன? என்ன? என்ன?

- சரோஜா சாரங்கன்



எத்தனை சிரமப்பட்டுப் பண்ணினாலும் தக்காளி சாதம் 'சப்'பென்று தான் இருக்கும். ஆனால் கொஞ்சம் மசாலாப் பொடியைத் தூவிப் பாருங்கள். இது தக்காளி சாதமா (அ) அமிர்தமா என்று கேட்க வைக்கும்.

- திருமதி காந்தாமணி



பல தேசப்
பெருமைகளை
முகத்திலே பிரதிபலிக்கும்
பேரெழில் பெண்மணி

குடிகூராவின் மூன்று இன்டர்நேஷனல் ப்யூட்டி டால்க்குகள். உலகின் சிறந்த நறுமணங்கள் நிரம்பியவை. பட்டுப்போன்று மென்மையானவை. உங்கள் முகத்திற்குப் பேரெழில் சேர்ப்பவை. பல தேசங்களின் பெருமைகளின் சிறப்பை உங்கள் முகத்தில் பிரதிபலிக்கச் செய்பவை.



Cuticura
International
BEAUTY TALCS

Chaitra Leo Burnett B MP 10/93 - TAM

வீட்டிலிருந்தே

கம்ப்யூட்டர் காரிகைகள்

இது கம்ப்யூட்டர் யுகம். கம்ப்யூட்டரின் வரவால் பலருக்கு வேலை வாய்ப்புப் போய் விடுமோ என்ற அச்சம் அறவே மறைந்து இன்று கம்ப்யூட்டரே ஒரு வேலை வாய்ப்பை ஏற்படுத்தித் தரும் அற்புதமாக உரு மாறியுள்ளது. அதிலும் இன்று பல பெண்கள் வீட்டிலிருந்து கொண்டே வெகு நிலையான வருமானத்தைக் கம்ப்யூட்டர் மூலம் தேடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களில் சிலர் தங்கள் அனுபவங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

லீலாவதி ஏழுமலை : ''எஸ். எஸ்.எல். ஸி., படித்ததும் திருமணமாகி இரண்டு குழந்தைகளுடன் குடும்பம் நடத்தும் சராசரி இல்லத் தலைவி நான். ஆனால் நான் இப்போது பழகுவது எல்லாம் எம்.ஃபில், பி.எச்.டி. டி.லிட்., என்று ஆராய்ச்சி செய்து வரும் உயர் கல்வியாளர்களோடு தான். எப்படி என்கிறீர்களா?



* பாகீரதி



* லீலாவதி

எல்லாம் கம்ப்யூட்டர் மகிமை தான். முதலில் கணவரின் ஊக்கத்தால் டைப்பிங் கற்றுக் கொண்டேன். குழந்தையை எல். கே.ஜியில் விட்டு விட்டு டைப் வகுப்புக்கு டிப்ளமாவும் வாங்கிய பிறகு ஆராய்ச்சியாளர்களுக்குக் கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்து கொடுக்க ஆரம்பித்தேன்.

எப்படியாவது ஒரு கம்ப்யூட்டர் சொந்தமாக வாங்கிவிட வேண்டும் என்ற உந்துதலில் இந்தியன் வங்கியின் மகளிர் சுய தொழில் பிரிவை அணுகினேன். அப்போது எனக்கு வங்கியில் கடன் வாங்க வேண்டுமென்றால் என்ன செய்ய வேண்டும், எப்படி மனு எழுத வேண்டும், அந்த மனுவை யாரிடம் கொடுக்க வேண்டும் என்பது போன்ற ஒரு விவர மும் தெரியாது. வங்கி ஊழியர்களின் உதவியால் ஒரு கம்ப்யூட்டர் வாங்கி இப்போது 'தீஸிஸ்' டைப் செய்து கொடுத்துக் கொண்டிருக்கி றேன். வீட்டு வேலை, இரு குழந்தைகளின் படிப்பு நேரம் போக மற்றதெல்லாம் கம்ப்யூட்டர் முன்புதான்.

பொதுவாகவே எல்லா ஆராய்ச்சி மாணவர்களும் 'தீஸிஸ்' தவறில்லாமல் டைப் செய்து சரியான நேரத்தில் கொடுக்க வேண்டும் என்று படு டென்ஷனாக இருப்பார்கள். பெரிய, பெரிய பேராசிரியர்கள் கூட இரவெல்லாம் எங்கள் வீட்டில் தங்கி விடுவார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்ற மாதிரி ஆதரவாகப் பேசிக் குறித்த நேரத்தில் அவர்கள் வேலையை முடித்துக் கொடுத்துப் பின் அவர்கள் 'டாக்டர்' பட்டம் பெற்று விட்டதாகச் சொல்வார்களே அப்போது எனக்கும் மலர்க் கிரீடம் வைத்தது போலிருக்கும்!

25 பி.எச்.டிக்களுக்கும், 75 எம்.ஃபில்களுக்கும் இதே போல வேலை செய்த அனுபவத்தால் 'மெதடாலஜி' என்று அழைக்கப்படும் தீஸிஸ் எழுதும் முறை இப்போது மனப்பாடமாக வந்து விட்டது. மார்ஜினுக்கு எவ்வ

சம்பாதிக்கலாமே!

ளவு இடம், மேற்கோள்களை எப்படி உள்ளடக்குவது, பெயர்கள் எழுதும் முறை இதெல்லாம் அவர்களுக்குச் சொல்லும் அளவுக்கு அறிவு வந்துவிட்டது!

ரங்கபூரீ ஸ்ரீநிவாசன் : '' 'கணையாழி' எனும் தமிழ் இலக்கியப் பத்திரிகைக்காகக் கம்ப்யூட்டர் வாங்கி அதன் பக்கங்களைத் தயாரிப் பதற்காகப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தோம். அந்த வேலை இல்லாத நேரத்தில் வெளி வேலைகளையும் அதை வைத்துச் செய்து கொடுத்தாலென்ன என்ற எண்ணம் தோன்றியதால் அதைச் செயல்படுத்தத் துவங்கினேன். வடிவமைத்துக் கொடுக்கும் பணிக்கு (லே-அவுட்) நல்ல வரவேற்பு இருக்கவே அதில் ஈடுபட்டேன். ஒருவர் செய்யும் வடிவமைப்பு போல மற்றொன்று இருக்காது என்ற காரணத்தால் இதற்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது. பத்திரிகை வெளியீட்டுக்குத் தேவையான தவறுகள் திருத்துவது, எடிட் செய்வது, பத்திரிகை வடிவமைப்பு போன்றவைகளை ஏற்கெனவே செய்து வருவதால் நியூஸ் லெட்டர்கள், இன்- ஹவுஸ் பத்திரிகைகள் போன்ற தனியார் சிறு பத்திரிகைகளை அவர்களுடைய செய்திகளை வாங்கி, அதைக் கம்போஸ் செய்து, பக்கங்களாக அச்சிட்டு முழுப் பத்திரிகையாக வடிவமைத்துக் கொடுக்கிறோம். இதைத் தவிர இன்விடேஷன்கள், காலண்டர்கள், நிறுவன முத்திரைகள், புத்தகங்களின் வெளி அட்டைகள் முதலானவற்றையும் தனிப்பட்ட முறையில் வடிவமைத்து அச்சிட்டுக் கொடுக்கிறோம். குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்களை நல்ல முறையில் வெளியிட வேண்டுமென்பது என் எதிர்காலக் கனவு.''



★ ரங்கபூரீ

பாசிரதி ரொடரிக்ஸ் : ''1989-ல் பி.எ. முடித்து விட்டு ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்த போதுதான் கம்ப்யூட்டரை இயக்கக் கற்றுக் கொண்டேன். அதற்கான எந்தச் சிறப்புப் பயிற்சியும் இல்லாமல் தவறுகள் செய்து அவற்றைத் திருத்திக் கொண்டு மேலும் முயன்று - இப்படிப் படிப்படியாகத் தேர்ச்சி பெற்றவள் நான். 1992-ல் சொந்தமாக ஒரு கம்ப்யூட்டரை வீட்டில் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு என் பணியைத் துவக்கினேன். 'கமர்ஷியல் அப்ளிகேஷன்' முறையில் நிறுவனங்களின் கணக்கு, வழக்குகளைப் பதிவு செய்து கொடுப்பது, கிளப்புகளின் அன்றாட நடவடிக்கைகளைப் பதிவு செய்வது போன்ற வேலைகளுடன், சில நிறுவனங்களுக்குக் கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமிங்கில் ஆலோசனை சொல்வதையும் இப்போது செய்து கொண்டிருக்கிறேன். பகுதி நேரப் பணியின் எல்லா நன்மைகளையும் பெறலாம். என்னுடைய நேரம் எனதுதான். வருமானமும் கணிசமாக இருக்கிறது. வேலையைச் சரிவரச் செய்தால் விளம்பரம் எதுவும் இல்லாமல் தானாகவே பணிகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் கம்ப்யூட்டர் பணியில் மட்டும் வளர்ச்சி மிகத் துரிதமாக நடந்துகொண்டிருக்கிறது. அதனால் இன்று என்ன முறை புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வதில் மிகவும் உஷாராக இருக்க வேண்டும். தெரிந்ததையே வைத்துக் கொண்டு குண்டூர் சட்டியில் குதிரை ஓட்டுவது கண்டிப்பாக இயலாத காரியம்.

இன்னொன்று நான் செய்யும் பணிக்கு முற்றிலும் நானே பொறுப்பு. சரியாக இயங்கினால் நல்லது. மாறாக ஏதாவது ஒரு சிறு கோளாறு ஏற்பட்டாலும் பல திசைகளிலிருந்தும் பல புகார்கள் பறந்து வரும். இந்தத் துறையில் என்னை மிகவும் மகிழ்வித்த ஒன்று - புரோகிராமிங் ஒழுங்காக இருந்து விட்டால் செய்தவர் ஆணா, பெண்ணா என்று ஒருவரும் கவலைப்பட மாட்டார்கள்.''

– நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

எங்களது பாதுகாப்பு பெட்டக வசதியைப் பயன்படுத்துங்கள்

RBF

ராயப்பேட்டை பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

(மத்திய அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற "நிதி" கம்பெனி)

கோகலே பவன், 8, வெஸ்ட் காட் ரோடு, ராயப்பேட்டை, சென்னை-600 014.
போன்: 831180, 846445, 831765 P.O. Box No.: 5555.

ஒய்வூதியம் பெறுவோர் மகத்தான திட்டம் 19.5%

முதலீட்டு தொகை ரூ. 10,000/- அல்லது அதற்கு மேலும்
ஓராண்டுக்கு வட்டி விகிதம் 19.5%
முதலீட்டு தொகை ரூ. 10,000/- அல்லது அதற்கு குறைவாக
வட்டி விகிதம் 18.5%

ஓய்வூதியம் பெறுவோர், விதவைகள் மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோர் மட்டுமே இத்திட்டத்தில் சேர்ந்து பயன்பெறலாம். வட்டிக்கான காசோலை எல்லா மாதங்களுக்கும் முன்னதாகவே அளிக்கப்படும்.



ராஜயோகம் முதலீடு திட்டம்

20% முன்தேதியிடப்பட்ட காசோலைகள் மாதாந்திர வட்டிக்கு வழங்கப்படும்

குறைந்தபட்ச முதலீட்டு தொகை ரூ. 20,000/-
குறைந்தபட்ச காலம் 5 வருடம்
'இது ஒரு RBFன் மகத்தான திட்டம்'

"சுப்ரா பாண்ட்"

குறைந்தபட்சம் முதலீடு ரூ. 50,000/- 5 ஆண்டு காலத்திற்கு

21% p.a.	வட்டி மாதந்தோறும் வழங்கப்படும். ஊக்கத்தொகை ரூ. 5,000/- முதிர்வின்போது வழங்கப்படும்.
22% p.a.	ரூ. 50,000/- ரூ. 1,50,000 ஆகிறது. (ரூ. 10,000/- ஊக்கத்தொகை சேர்த்து) ஊக்கத்தொகை கடன் பெற்றால் கிடையாது.

NO Appraiser Fee

NO Interest Tax

நகை கடன்

ரூ. 2,000/- ஒரு சவரனுக்கு (ரூ. 250/- ஒரு கிராமுக்கு)

- நகைக் கடன் பெற R.D. கட்ட தேவையில்லை.

- நகைக் கடன் காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 4.00 மணி வரை (எல்லா நாட்களிலும்) பெறலாம். நகைகளை திரும்பப்பெற காலை 9 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை (எல்லா நாட்களிலும்) பெறலாம்.

*பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்

எஸ். சுப்ரமணியன்
நிர்வாக தலைவர்

கிளை அலுவலகம்: ''பார்க் சென்டர்'' 14, வெங்கட் நாராயணா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 443703, 446137

தங்கள் முதல் செலவு சேமிப்பாக இருக்கட்டும்

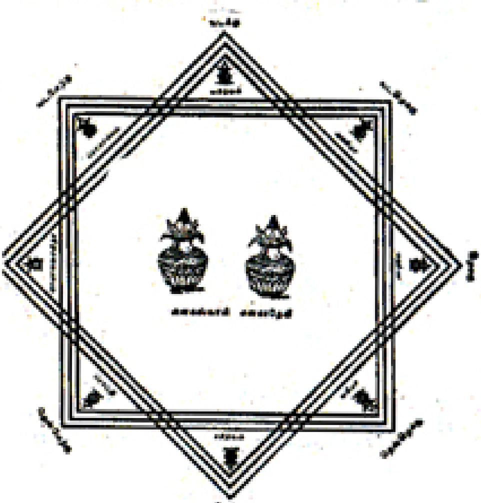
RBF-003/ELEGANT



அனகாஷ்டமி விரதம்

சென்ற இதழில் ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்த ஸ்வாமிகள் பற்றி எழுதியிருந்தோம். அதில் ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் அனகாஷ்டமி விரதத்தைப் பரப்ப திருவுளம் கொண்டுள்ளார் என்று குறிப்பிட்டிருந்தோம். ஸ்ரீ தத்தாத்ரேயரின் இல்லற வடிவே அனக ஸ்வாமி. அவரின் செம்பாதியே அனகா தேவி. இவர் இலட்சுமியின் நேர் அவதாரம். இவர்களுக்கு எட்டுவித சித்திகளே புத்திரர்களாய்த் தோன்றியதாக ஐதீகம்.

இத் தம்பதிகளை எட்டு சித்திகளான புத்திரர்களுடன் வழிபட்டால் அனைத்துச் செல்வங்களும் கைகூடும் என ஸ்ரீ தத்தகுரு கார்த்தவீர்யார்ஜுனனுக்கு நேரில் கூறினார். வியாசரின் தத்தபுராணத்திலும் விரிவாக உள்ளது. இவ் விரதத்தைத் தசரதனும் இராமனும் மேற்கொண்டதாகவும், தருமனுக்கு ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் சொன்னதாகவும் கூறுவர். பிறகு மறைந்து போன சிறப்பு வாய்ந்த இவ்விரதத்தை இக்கலியுகத்தில் கடைப்பிடிக்க ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் திருவுளம் கொண்டார்.



படத்தில் உள்ளது போல அஷ்டதல பத்மம் ஒன்றை அமைக்க வேண்டும். எட்டு திக்கிலும் எட்டு அலங்கரிக்கப்பட்ட கலசங்கள். மஞ்சள் பூசி ரவிக்கைத் துணியுடன் கூடிய தேங்காய் வைத்த கலசங்கள். நடுவில் ஸ்ரீ தத்தர் அனகாதேவியைக் குறிக்கும் இரண்டு கலசங்கள். ஒவ்வொரு கலசத்திற்கு முன்பும் வெற்றிலை பாக்கு பூ வைத்துப் பூஜிக்க வேண்டும். நோன்பிற்கான சரடு சிவப்பு, மஞ்சள், வெள்ளை எனும் மூன்று வர்ணத்தில் தோய்த்த மூன்று மெல்லிய நூல்களை இணைத்து முடிச்சு போட்டுத் தயாரிக்க வேண்டும். இது மும்மூர்த்திகளைக் குறிக்கும். ஒன்றை குங்குமத்திலும், ஒன்றை மஞ்சளிலும், ஒன்றை வெள்ளை நூலாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இதை அனகாதேவியின் முன்வைக்க வேண்டும்.

எட்டு கலசங்கள், தேங்காய், ரவிக்கைத் துணி என விரிவாக வைத்துத்தான் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. எட்டு திக்கிலும் வெற்றிலை பாக்கு வைத்தும் கூடச் செய்யலாம். அவரவருக்கு எப்படி வசதியோ அதற்கேற்றாற்போலச் செய்யலாம்.

எட்டு கலசங்களுக்கு முதலில் பூசை, பிறகு அனகஸ்வாமி, அனகாதேவிக்கு அஷ்டோத்திரங்கள், பிறகு சரடு பூஜை செய்து முடித்து அவரவருக்கு என்ன வசதியோ அதை நைவேத்தியமாகப் படைத்து சரட்டைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ் விரதத்தினை மார்கழி மாதம் கிருஷ்ணபக்ஷ அஷ்டமியில் செய்வது மிகவும் விசேஷம். அல்லது ஒவ்வொரு மாதமும் அஷ்டமியில் செய்யலாம். அனகா தேவி தோஷமில்லாத, சஞ்சலமில்லாத லக்ஷ்மி தேவி. எனவே இவ் விரதத்தைச் செய்பவர்கள் சௌபாக்கியங்களைப் பெறுவர் என்கிறார் ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள்.

- ஜுவாலா

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

★ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், சித்திரை 27/180/5000/பி.ஈ. அரசாங்கத்தில் Class I வேலை. குடும்பப்பாங்கான, அழகான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10243

★ ஐயர், வாத்திமா, ஸ்ரீவத்ஸ, ரேவதி, பி. எஸ்ஸி., 36/5'6'' 1200 தனியார் துறை வசதிகள் உள்ள, நடுத்தர குடும்பம், வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10244

* Alliance invited from Non-koundinya, graduate, good looking, fair, slim, home loving, unemployed/employed, Tamil Iyer girl for smart, handsome, graduate, well placed, State Govt. employed, 31/171, Vathima Boy. Box No. 10245

★ வடமாள் ஐயர், கார்த்தி, உத்திராடம், பி.யு.சி., 38/5'4'' சொந்த வியாபாரம், மாத வருமானம் ரூபாய் 5000/- மணமகளுக்கு படித்த அல்லது படிக்காத வேலையில் உள்ள அல்லது வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10246

★ பாலக்காட்டு ஐயர்/வடமாள்/பாரத்வாஜ கோத்திரம், அஸ்தம் 2-ம் பாதம், பி.காம்., 28/5'7''/2000 கோவையில் நிரந்தர வேலை, பிரச்னைகள் இல்லாத, சொந்த வீடு, மற்றும் நிலம் உள்ள வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10248

★ போயர்/செட்டியார், 2-வது திருமணம், வயது 40, உயரம் 162 செ.மீ., ஒரு மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பொறியாளர் பதவி வரனுக்கு, 10 வரை படித்த, நற்குணமுள்ள, 25 முதல் 33 வயதுக்குட்பட்ட ஏழை மணமகள் தேவை. சாதி பேதமில்லை. விருப்பமுள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10249

★ அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், புனர்பூசம், 45 வயது, 5'3'' உயரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஐ.டி.ஐ. ரூ 900. சென்னையில் லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலையிலுள்ள வரனுக்கு 38 வயதுக்கு மேல் போகாத, நல்ல குணமும் குடும்பப்பாங்கும் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10250

★ ஐயர், வடமாள், காசியப கோத்திரம், கிருத்திகை, 36, மாத வருமானம் 4000, சொந்த வீடும் மனையும் உள்ள வரனுக்கு (By Pass surgery செய்து கொண்டவர்) விருப்பமுள்ள படித்த பெண் தேவை. எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் கிடையாது. திருமணம் செய்ய வசதியில்லாவிட்டாலும் சொந்தச் செலவில் செய்து கொள்வோம். விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10251

* Proposals invited for Ashtasakasram Kowsika, Kettai, Lecturer 28/165/5000 from educated preferably Bank/LIC/Govt. employed or professionally qualified girls. Subsect acceptable. Reply with horoscope and details. Box No. 10252

★ அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேய, ஆயில்யம் I, D.E.E., P.U.C. சென்னையில் பிரபல மருவி தயாரிக்கும் தனியார் நிறுவனத்தில் ரூபாய் 2000/- பெறும் 5'3'', 31 வயதான பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/வேலை கிடைக்கக்கூடிய தகுதிகளுடைய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தகப்பனார் இல்லை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10253

★ அய்யர், வடமாள், வாதூல, திருவோணம் தோஷ ஜாதகம், பி. யு. சி./30/170/2500/சொந்தத் தொழில், Electronics & Home appliances showroom வைத்துள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. (Preferable employed/graduate) பெட்டி எண் : 10254

* Wanted non-kaushika graduate spinster/widow/divorcee (unencumbered) for a widower of 44 having a son of 12 well settled in Trivandrum having house. Apply with horoscope to Box No. 10255

★ அகமுடையார், மிருகசீரிடம், D.M.E./30/3500, ராணிப்பேட்டையில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த +2 அல்லது அதற்கு மேல் படித்த மணமகள் தேவை. சொந்த ஊர் பட்டுக்கோட்டை... ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10256

* Wanted graduate employed/un-employed girl for Vadama, Iyer boy, graduate Vadhoola Gothram, Uthiram working Wireless Operator Central Reserve Police, New Delhi. 175/31/2500. Owning property native Trichy. Box No. 10258

* Suitable Iyer bride, fair, educated, high I.Q. capacity to manage home independantly for graduate bachelor 38/170 fair, Private Business, Kaundinya, Avittam, No dowry. Box No. 10259

★ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 29/170/M.Sc., PGDCA சம்பளம் 20,000/- ஹாங்காங்கில் கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, அழகான, குடும்பப்பாங்கான, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஹாங்காங்கில் வசிப்பதற்கு விருப்பம் உள்ள மணமகள் மட்டும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10260

★ கௌசிக கோத்திரம், வடகலை, ரோஹிணி, பி.காம்., வயது 28, தனியார் துறையில் (சம்பளம் 2000) பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10261

* Arcot Mudaliar, Central Govt. Service earning Rs. 4500/- p.m. first wife divorced seeks alliance from brides of age 32-38. correspond with horoscope giving full family particulars. Box No. 10262

★ கோயமுத்தூர் ஜில்லா, வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரம் 33/5'8''/3000 தனியார் துறையில் சொந்தஊரில் வேலையும் இது தவிர சொந்தத் தொழில் மூலம் உபரி வருமானம் உள்ள குணமுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10264

★ கேரளாவில் வேலையிலுள்ள ஐயர், வடமா, வாதுலம், 39/152/4000/ஆயில்யம் வரனுக்கு வேலையில்லாத நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10265

* Alliance invited for Vathimal Iyer Boy, Kashyabha/Anusham/30/B.Com., Running own SSI Unit. Girls with business family background preferred. Box No. 10266

* Alliance invited for Vadagalai Iyengar Boy, Bhardwajam, star Vishakam, 5'6", 35, B.Sc., ICWA (Inter) PGHDSM from NIIT, Cost Accountant in reputed firm at Saudi Arabia, earning five figure salary, bride from Vadagalai or Thengalai, fair looking graduate or P.G. with good family background. Horoscope details to Box No. 10269

* Wanted religious, tall, fair and homeloving graduate girl aged below 27 for Vadamal, Bharadwaja, Magam, Post-graduate, 32/5'10"/3500 + perks, private sector. Give complete details. Box No. 10270

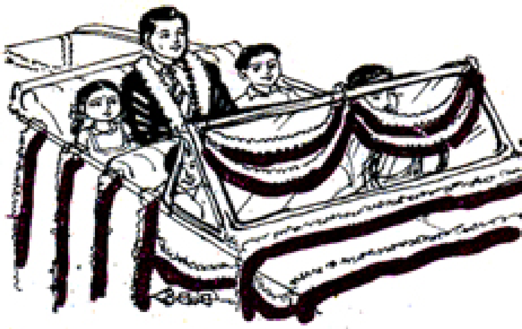
* Wanted employed beautiful Iyengar girl preferably Engineer, Doctor, Bank employed age 21-23 for a vadagalai Iyengar handsome Engineer ME 26 employed in a reputed industry at Madras. Horoscope details to Box No. 10271

* Alliance invited from good-looking decent family girl around 34 for Palghat Vadama, Krithigai, Kousika Bank Officer 40. Box No. 10272

★ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ஆயில்யம், 34/5'/1500/பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியிலுள்ள பையனுக்குத் தகுந்த பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10273

★ அரசாங்க உத்தியோகம், விவாகரத்தான வடமாள் ஐயருக்கு 30-38 வயதிற்குள் அழகான, குடும்பப்பாங்கான, நல்ல குணம் கொண்ட நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, வேலைக்குப் போகும்/போகாத, படித்த/படிக்காத பெண், விதவை/விவாகரத்தானவர், ஐயர்/ஐயங்கார் வரன் தேவை. ஜாதகம் இருந்தால் முழு விவரத்துடன் எழுதவும். பெண் ஆரோக்கியமாகவும், இளமைத் தோற்றத்துடனும் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 10274

* Alliance invited for Vadamal Bharathwaja, Thiruvathirai, age 32/5'10" self employed at Madras,



Rs. 3000/- per month. No dowry prefer employed girl apply with horoscope ot Box No. 10275

★ வாணிய செட்டியார் 32/PG/Ltd.Co/3000/- சென்னையில் இளநிலை அதிகாரியாக பணியாற்றும் தாய் மட்டுமே உள்ளவருக்கு அன்பையும் ஆதரவையும் தரக்கூடிய எளிய திருமணத்தை விரும்பும் அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள பெண் தேவை. வேறு எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களை எழுதுக. பெட்டி எண் : 10276

* Unencumbered, millionaire divorcee, Smartha, Vadamal, Haritha, Sadayam, employed, 10,000, highly educated seeks Brahmin bride, under 32, tall, slim, fair, beautiful, healthy, educated no demands simple marriage. widows, divorcees considered. Box No. 10278

★ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், புனர்பூசம், 5'4'' உயரம், மாத சம்பளம் ரூ 2500, எம்.ஏ. எம்.எட்., படித்த CBSE பள்ளியில் ஆசிரியராக வேலை செய்யும் 35 வயது வரனுக்கு வேலையில் உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஜாதகம் மற்ற முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10279

★ இந்து, சௌராஷ்டிரா, 39 வயது, விவாகரத்து பெற்ற குழந்தை இல்லாத, சட்டப் பிரச்னை இல்லாத தனியாக மருத்துவமனை நடத்தும் எம்.பி.பி.எஸ். டாக்டருக்கு அதே இனத்தில் அழகிய டாக்டர்/என்ஜினியர் அல்லது முதுகலை பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10280

* Horoscope invited with full family details from Non-Bharadwaja, convent educated, graduate unemployed (Teaching profession acceptable) Iyer girls, fair, homely good looking no spects, aged 21-23 years with good family background for Brahacharanam, Pooradam, healthy active, very fair, B.Com/29/5'9"/3000 in reputed company. No dowry to Box No. 10282

★ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், அவிட்டம், சிவப்பு நிறம், வயது 34, உயரம் 5'6'', எம்.ஏ., தனியார் கம்பெனியில் வேலை ரூ. 2000/- சொந்த வீடு உள்ளது. நல்ல குடும்பப்பாங்கான, பொறுப்புள்ள வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10283

★ கவர நாயுடு/எல்.ஐ.சி. அதிகாரி/27/170/4000 மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10284

★ இந்து வன்னியர், வயது 26, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., உயரம் 165 செ.மீ., சொந்தத் தொழில், சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10285

★ ஆயிர வைசிய செட்டியார் 30/பி.காம்../ 161/2500/மத்திய அரசில் எழுத்தராக பணிபுரியும் மணமகளுக்கு அரசு வேலையிலுள்ள/வேலை தேடும்/செட்டியார் மணமகன் தேவை. நட்சத்திரம் மூலம். பெட்டி எண் : 10286

* Alliance invited from graduate good looking preferably employed girls (22-26 years) for Keralite Tamil Iyer Vadamal/Koundinya/Pooram/ 31/BA/6' employed in Central Government at Bangalore/2700 + Rs. 2500/own house. Horoscope details to Box No. 10288

* Tamil Iyer Vadamal, Bharadwaja Gothram, Central Govt. employed having own house, property in Madras Post-graduate 34/5'7"/4000, Innocent divorcee without encumbrance (4 year son with mother) fair complexioned boy, slightly limping due to polio, seeks alliance from educated, good natured, good looking understanding homely girls. Mental compatibility main consideration. Simple marriage subsect no bar. Send horoscope, details to Box No. 10289

* Saiva Pillai, fair, boy 27/172/7000 M.E., Communication Engineer in Central Government invites alliance fair girl below 24 Engg/ Medical/MBA/MCA. Apply horoscope to Box No. 10290

★ எம்.எஸ்ஸி., படித்து திருச்சி காவல் கண்காணிப்பாளர் அலுவலகத்தில் மாதச் சம்பளம் ரூ 2000/- பெறும் வரனுக்கு அழகான முக லட்சணமுள்ள திருச்சியில் மத்திய மாநில அரசில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. பிறந்த தேதி 26.4.1963, ரோஹிணி நட்சத்திரம், சைவப் பிள்ளை, சைவச் செட்டியார் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண் : 10291

★ 29 வயது. ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், தென்கலை, பூராடம், மாநிறம், மாதம் ரூ 1200/- சம்பாதிக்கும் மணமகளுக்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள அல்லது இல்லாத மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10299

* Wanted Non-Kausika pleasant natured preferably working girl for Vadamal, Ayilyam groom 28/ 175/4000/BE MBA - Contact with horoscope to Mr. S. Sundara Rajan, Flat No A5, Shivsakti Apartments, Plot No. 27/K /36 Opp : Circuit House, Tarabai Park, Kolhapur - 416 003.

* Iyer, Bhardwaj, Vadama, 32/172/B.Com Gujarat Government employed boy seeks alliance from Government/Bank/Insurance/Railway employed girl send horoscope to Ramachandran, 85, Purvadeep Society, Amraiwadi, Ahmedabad - 380 026.

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், உத்திரம் நட்சத்திரம், +2 (Doing MA)29/5.5', அசோக் லேலண்டில் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 3500/- ஜாதகத்தில், ஏழாம் இடத்தில் கேது. செவ்வாய், புதன், சுக்கிரன் ஆகியவை உள்ள மணமகனுக்கு வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. முகவரி : எல். ஜெயராமன், நெ. 36, தில்லை கங்கா நகர் 4-வது தெரு. நங்கநல்லூர். சென்னை - 600 061.



★ வாணியச் செட்டியார், பூரட்டாதி 4- ம் பாதம், மீன ராசி, 7ல் செவ்வாய் தோஷம், கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டர், நிரந்தர மத்தியரசு வேலை, அகமதாபாத். பி.ஏ./3500/172/33 தமிழ்நாட்டிற்கு மாற்றலாகி வரவிருக்கும் சிகரெட் பழக்கம் கூட இல்லாத, ஒழுக்கமான மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். முகவரி : கே. பாலசுப்பிரமணியன், 109, பெரிய கறைக்காரப்பட்டித் தெரு. இராஜபாளையம் - 626 117.

* Alliance invited from Govt/LIC employed girls for 29/168 B.Sc., B.L., Hastham, Viswamitra, Vadamal Boy employed in Insurance Housing, Salary Rs. 3,200/- Reply to V. Sundaram, T, Rengaraj Layout, Sakthi Nagar, T.V.Koil, Trichy - 5.

* Alliance for Vathimal, Iyer, Bharadwaja, Punarpoosam Boy B.Sc.,/31/175/2900 Madras customs. Graduate girls Madras employed preferred. Contact : Jegadeesan, "Sreeneketan" Flats B.10, 20, Gopala Menon Road, Kodambakkam, Madras - 600 024.

* Alliance invited for Vathimal Iyer Boy, SSLC/29/Magam/Simmam. working in Sundaram Fasteners, Madurai. Contact : Mr. Ramachandran, 20 R.R. Tank North Street, Kumbakonam - 612 001.

* Alliance invited for Iyer, Vadamal, Vadulam, Aswini 30/160/5000 Medical Rep from graduate girls employed or unemployed below 26 years. Subsects no bar. Contact : Madhan Gopal, 42, Srinivasa Colony, Siva Rayar Thottam First St, Tanjore - 613 001.

* Alliance for Tamil Iyer Boy, Brahacharnam, Kapi, Satayam, 29/5'5"/4100/-(+), well qualified, employed in leading Industrial House at Delhi. (preferably employed) V.S.V. Kumar, 35 B, Gayathri Apartments, Sector IX, Rohini, Delhi - 110 085.

* Alliance invited from parents of educated good looking Iyer girls for Brahacharanam, Athreya Gothram, Rohini, Boy 5'7"/29 years/B.Com employed in West Bengal Govt. at Darjeeling. Send horoscope immediate marriage to : V. Ganesa Sastrigal, 33/E, Chandranath Chatterjee Street, Bhowanipore, Calcutta - 700 025.

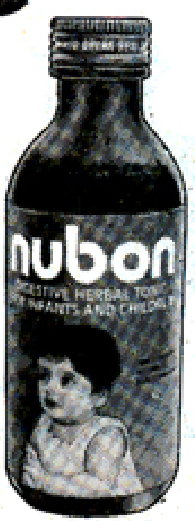
★ வடகலை, சதயம், கௌசிகம், வயது 32, 5.6 அடி., N.L.C. யில் மத்திய அரசு பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அரசாங்க வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. சம்பளம் 2800/- முகவரி : S. Raghavan, M.Tech., Phd., No. 29, Balaji Street, Koyyathoppu, Kodambakkam P.O., Madras - 600 024.

★ GIC-MA வளர்ச்சி அதிகாரியாக பணிபுரியும் 31/173/5000 மணமகனுக்கு. Govt./Bank/ Insurance/Teaching (Transferable to Salem) பணிபுரியும் 25-30/செட்டியார் மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். முகவரி : D. Baskaran, C/o G. Manavazhahan, Lakshmi Flats, 5, 6th Street, Thillai Ganga Nagar, Madras - 600 061.

★ வடமாள், நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், சதயம் 34 வயது, பி.ஏ. படித்து, பப்ளிக் லிமிடெட்

உண்ண மறுக்கும் உங்கள் குழந்தையின் பசியைத் தூண்ட நியுபான் — ஓமம் கலந்தது.





அனுபவமிக்க அன்னையும் தன் பாப்பாவின் பசியைத் தூண்ட ஓமத்தைத் துணை கொண்டாள் அன்று. அதே ஓமம் வந்துவிட்டது நியுபான் ரூபத்தில் இன்று. ஆம்... ஓமம்தான் நியுபானின் வேதம். ஓமத்தோடு வசம்பு, அதிமதுரம், கடுக்காய், ஏலக்காய் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளும் தேவையான அளவு சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல் இவற்றை நீக்கி வயிற்றை சீர் செய்ய உதவும் ஓர் மாமருந்து நியுபான். நியுபான் பாப்பாவின் பசியைத் தூண்டுவதோடு அதன் ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சிக்கும் ஆதாரமாய் அமைகிறது.

எந்த ஒரு பின் விளைவுகளும் இல்லாத, என்றும் பாதுகாப்பான நியுபான் பாப்பாவின் விருப்பமான ஒன்று. நியுபான் பாப்பாவின் பசியைத் தூண்டும்.

நியுபான்

குழந்தைகளின் பசியைத் தூண்டும்.

PHARM PRODUCTS

தஞ்சாவூர் 613 007.

Insight–3801

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

கம்பெனியில் ரூ 2000/- சம்பளம், உயரம் 6' தஞ்சை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. முகவரி : பி. ஆர். குப்புசாமி, 38, தாமோதர (ரெட்டி) தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

★ ஐயர்/வடமாள்/ஆத்ரேய/சித்திரை/30/5.5"/3500/பிஎஸ்ஸி., (AMIE)/மத்திய அரசு/பொறியியல் உதவியாளராக பணிபுரியும் வரனுக்கு மத்திய/வங்கி/இன்சூரன்ஸ் மாற்றத்தக்க பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : கோபால கிருஷ்ணன், B8, கோகுல் ப்ளாட்ஸ், 12வது அவின்யூ, 67வது தெரு, அசோக் நகர், சென்னை - 600 83.

★ அஷ்டசாஸ்திரம், கௌண்டின்ய, உத்திரட்டாதி, பிஎஸ்ஸி.,/31/5.4''/2500/- தனியார் துறையில் அட்மினிஸ்ட்ரேடிவ் ஆபிஸராக பணிபுரிபவருக்கு அரசு/தனியார்/ஆசிரியர் வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அணுகவும் : ஆர். ராஜம், 162, ஜி.எஸ்.டி. ரோடு, 'ஜெயின் டெம்பிள் வியூ அபார்ட்மெண்ட்', 'C-1' ப்ளாக், தாம்பரம் சானடோரியம் - 600 047.

★ அஷ்டசாஸ்திரம், கௌண்டின்ய, பூசம்/29/5.4''/2500/- மின் வாரியத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு அரசு/தனியார்/ஆசிரியர் வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அணுகவும் : ஆர். ராஜம், 162, ஜி.எஸ்.டி. ரோடு, 'ஜெயின் டெம்பிள்வியூ அபார்ட்மெண்ட்', 'C-1' ப்ளாக், தாம்பரம் சானடோரியம் - 600 047.

★ வடமாள், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி 34/5.5''/4300/BSc., PGDB அதே கோத்திரம், நட்சத்திரம் உடைய 32/5.6''/3500/பி.காம்., பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனிகளில் வேலை பார்க்கும் பையன்களுக்கு தகுந்த பெண்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 30015

★ சைவப் பிள்ளை, 27/169 மகம், ஒரே குமாரரும் சென்னையில் வீடும், வசதியும், உயர்ந்த சுற்றங்களும் உடைய யோக ஜாதகருமான மணமகளுக்கு சைவ இனத்தில் பொருத்தமான வரன் தேவை. திருமண ஏஜெண்டுகளும், அமைப்புகளும் அணுகலாம். பெட்டி எண் : 20266

மணமகன் தேவை

* Alliance for Vadama girl Kashyapa/Ayilyam, 3 Padam/MA/33/5'4"/4000/Bank Employed/PIOUS/Medium complexion from boys Officers/Engineers/CA. Subsect no bar. Full details and horoscope to Box No. 20241

* Alliance for Vadama girl Kashyapa/Aswini/BA/35/5'5"/2800/PIOUS/good looking from boys below 40, Decent salary, good family background. Subsect no bar. Full details and horoscope to Box No. 20142

★ கவரா நாயுடு/23 வயது/மாநிறம்/8-ம் வகுப்பு வரை படித்த குடும்ப வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற, தெய்வபக்தி மிகுந்த, அழகிய பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள அல்லது சொந்தத் தொழில் புரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. படிப்பு, வேலை, குடும்பத்தினர் பற்றிய விவரங்களுடன் ஜாதகக் குறிப்புடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20243

* Alliance invited for Haritha Gothram/Vadhyama Mrigasheersham 36/160 (Dhosha Jathakam) Bank Executive from parents of well placed grooms. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 20244

★ சோழிய வெள்ளாளர், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், சிவப்பு நிறம், வயது 28, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., 58 கிலோ, உயரம் 160 செ.மீ., டியூஷன், தையல் மூலம் ரூ 500/- கைவருமானம், சமையல், குடும்ப நிர்வாகத்தில் தேர்ச்சியும் உள்ள பெண்ணுக்கு பேங்க், அரசு, பொதுத் துறை பணியில் உள்ள ஒழுக்கமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20245

* Wanted qualified Non-Srivatsa Telugu, Velanadu birdegroom for good-looking graduate girl 24 years 5'6" well accomplished good family background. Subsect no bar. Professionals preferred Apply with details to Box No. 20246

★ வடகலை உத்திரட்டாதி வயது 23/5'2'' ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அமெரிக்காவில் எம்.எஸ். படிக்கும் பெண்ணுக்கு அமெரிக்காவில் படிக்கும்/வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஐயராக இருந்தாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20247

★ சோழிய வெள்ளாளர் பிரிவைச் சேர்ந்த 28 வயது/160 செ.மீ. பட்டப் படிப்பு முடித்துள்ள சிவந்த நிறம், அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த, படித்த நிலையான வேலையிலுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 20248

* Wanted professionally qualified employed Brahmin, vegetarian groom for a 172/26/MA only daughter, Mother Telugu Brahmin, Father Saiva Pillai, Ayilyam 4th Padam. Box No. 20249



★ தென்கலை ஐயங்கார், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 36, ரோகிணி நட்சத்திரம், பி.ஏ. டைப்ரைட்டிங், தையல் தெரிந்த பெண்ணிற்கு ஐயங்கார், ஐயர் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 20250

* Proposals invited for girl Ashtasakasram, Kousika, Ayilyam third padam MA/24/157 fair Type-writing Shorthand passed employed in KMBF (transferable job). Subsect acceptable. Reply with horoscope and details to Box No. 20251

* Alliance invited from professionally qualified and well employed boys for a graduate Iyer girl, Brahacharanam, Mouth Galya Gothram, age 23, hight 5'2'', star Magam, fair complexion and good looking. Sub-sect no bar. Box No. 20252

★ சௌராஷ்டிரா இனம், வீட்டு வேலைகளும், ஹிந்தியும் தெரிந்த Diploma in Electronics and CommunicationEngineering-ல் முதல் வகுப்பில் தேறியுள்ள 22 வயது மணமகளுக்கு அதே இனம், மத்திய மாநில அரசு அல்லது அரசுடைமை ஆக்கப்பட்ட அலுவலகங்களில் உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20253

* Alliance invited for Iyengar girl, Vadagalai, Naithruva Kasyapa, Punarpoosam, Angaragan in 8th place, 155/27, Postal Dept. State or Central Govt. preferred. Box No. 20254

* Hindu Telugu Kulala Retired Engineer seeks alliance for his home loving vegetarian, beautiful daughter BSc.,/21/160 from professionally qualified boys of same community with clean habits. Box No. 20255

★ சௌராஷ்டிரா குலம், அழகான, சிவந்த நிறமுள்ள 32 வயது பரணி நட்சத்திரம், உயரம் 5'1'', கணவனால் கைவிடப்பட்ட பண்புள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே குலத்தில் மனைவி இறந்த (அ) விவாகரத்து பெற்ற படித்து தொழில் (அ) உத்தியோகம் பார்க்கும் நல்ல பண்புள்ள வரன் தேவை. (சென்னைவாசியாக இருக்க வேண்டும்) பெட்டி எண் : 20256

★ பம்பாயில் வசிக்கும் தந்தை இந்து அகமுடைய தேவர், தாய் கிருஸ்டியன். இவர்களுடைய இந்து மதத்தை அனுசரிக்கும் 2 குடும்பப்பாங்கான பெண்களுக்கு, 20/கேட்டை +2 டைப்பிங், 18/விசாகம், SSC டைப்பிங், இந்து மதத்தைச் சார்ந்த நல்ல வருமானம், குணமும் உடைய மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20257

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், 3-ம் பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., 33/165/600 டைப்ரைட்டிங் இரண்டிலும் முதன்மை தேர்ச்சியும் தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20258

* Thanjavur based Kallar bride doing Ph.D/25/154/ Karthigai requires same community, well-placed bride groom preferrably Engineer/settled in other states also applicable. Box No. 20259

★ யாதவர், வயது 20, உயரம் 153 செ.மீ., DECE படித்து முடித்துள்ள, கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு, மாதாந்திர வருமானம் ரூ 3000-/க்கு மேல் சம்பாதிக்கும், உத்தியோகத்தில் உள்ள, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண் : 20260

★ மாத்வா கன்னடம், பனகநாடு, பாரத்வாஜ கோத்திரம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், 33 வயது, 150 செ.மீ., உயரம், படிப்பு பி.ஏ., நல்ல சிவப்பு நிறமுடைய அழகான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20261

★ போயர்/செட்டியார், வயது 29, உயரம் 5'.5'', 7-ஆம் வகுப்பு வரை படித்த சிவந்த, அழகிய, குடும்பத்தை நிர்வகிக்கும் திறன் கொண்ட பெண்ணுக்கு, அரசு உத்தியோகம் பார்க்கும் 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20263

★ அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மகம், பி.காம்., 28 வயது, ஐயர், இந்தி பிரவீண், தமிழ், ஆங்கில தட்டச்சு, ஷார்ட்ஹாண்ட், ஹையர் தேர்ச்சி, தமிழ்நாடு அரசில் நிரந்தர வேலை ரூ 1800 சம்பாதிக்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20264

★ பாண்டிச்சேரி அல்லது அருகிலுள்ள ஊர்களுக்கு மாற்றல் வசதி கொண்ட, கௌசிக கோத்திரமல்லாத, தமிழ் அய்யர் வரன்கள், பாண்டிச்சேரியில் நிரந்தரமான நல்ல அரசு வேலையிலிருக்கும் மாற்றல் வசதி இல்லாத/வேலையை விட விரும்பாத இரண்டு அழகான பெண்களுக்கு (38/3700; 32/2700) மணமகன்கள் தேவை. அரசு, வங்கி, தனியார் துறை, கடை வேலையில் உள்ளோர் ஜாதகத்துடன் விவரமாக எழுதவும். பெட்டி எண் : 20265

★ சௌராஷ்டிரா இனம், பாகிரதி கோத்திரம், (திறந்தவெளி பல்கலைக் கழகம்) எம்.ஏ., முதலாண்டு படிக்கும், ஓவியக் கலையும், ஹிந்தி, குஜராத்தி, மார்வாரி பேசவும், எழுதவும் தெரிந்த, ஹிந்தி ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் உயர் குடும்ப அழகான பெண்ணிற்கு அதே இனம். 37-40 வயதுள்ளBank/LIC/Govt/ மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20267

★ சென்னையில் வசிக்கும் தஞ்சாவூர் சைவ வெள்ளாள செட்டியார், பூரம் நட்சத்திரம், வயது 19, படிப்பு +2 பாஸ், சிவப்பு நிறமுள்ள மிக அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நல்ல வருமானமுள்ள/அரசு/பொது நிறுவனங்களில் நிரந்தர பணியிலிருக்கும் சைவ செட்டியார் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20268

* Alliance invited from Sri Lankan Origin decently employd Brahmin boys for Sri Lankan born Indian Origin 28 years, 5'4'', Kaushikam, Ashwini, Plus Two home loving unemployed girl. Send horoscope with details to Box No. 20269

* Alliance for simple marriage Iyengar, Kousika, Punarpoosam (B.Com.) only daughter divorcee

சருமத்திற்கும் கேசத்திற்கும் புத்துயிர் அளித்திடும் மூலிகைக் குறிப்புகள்

சாந்திக்
ஹெர்பல் ஃபேசியல் டானிக்*

சருமப் பொலிவளிக்கும்
ரசாயனக் கலப்பற்ற தேர்வு

சாந்திக்

சாந்திக்
ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்*

பிரச்னையற்ற கேசம் பெற
இயற்கை அளித்திடும் வழி

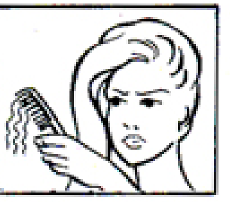


பருக்களை மறையச் செய்கிறது
சாந்திக் இட்டு வாருங்கள்... சில நாட்களிலேயே பருக்கள் மற்றும் புள்ளிகள், பட்டைகள், வேர்க்குரு போன்றவை மறையத் தொடங்குவதைக் காணுவீர்கள்... சருமம் ஆரோக்கியப் பொலிவோடு திகழ்வதை உணர்வீர்கள்.



சருமத்திற்கு வறட்சி ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது
சாந்திக் ஹெர்பல் டானிக்கில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்கள் சரும உலர்வை எதிர்த்து, சுருக்கம் ஏற்படுவதை ஒத்திப் போட்டு சருமத்தின் இளமைத் திண்மையைப் பாதுகாக்கிறது.

தவறாது சாந்திக் இட்டு வாருங்கள்... உங்கள் சருமத்தின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டு, குளுமை, மென்மை, புத்துணர்ச்சி, நிறப்பொலிவு ஆகியவற்றையும் அளித்திடுங்கள்.



கேசம் உதிர்வதைத் தடுக்கிறது
சாந்திக் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்கில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்கள் உங்கள் கேசத்தின் வேர்களையே பலப்படுத்தி, முடி உதிர்தல், இளநரை ஆகியவற்றை தடுக்கிறது.



பொடுகு, தலை அரிப்பு, பேன்களை நீக்குகிறது
சிறிதும் ரசாயனக் கலப்பற்ற சாந்திக், பொடுகு, அரிப்பு மற்றும் பேன்களையும் எதிர்த்து, நல்ல ஆரோக்கியமிக்க, கருமையான கூந்தல் வளரச் செய்கிறது.

தவறாமல் சாந்திக் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக் இட்டு வாருங்கள். பிரச்னையற்ற, ஆரோக்கியமுள்ள, கண்டோரைப் பொறாமைப்பட வைக்கும் அடர் கூந்தலைப் பெறுங்கள்.



Anugrah 1180/93

* ஆயுர்வேத மருந்துகள்

தர்ஷணா ட்ரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ்
46, பகல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 8254790

கிடைக்கும் இடம் சில: • **சென்னை:** நீலகிரீஸ், விடான், லைஃப்லைன்ட், ஃபைவ்ஸ்டார்/மஹாராஜா கிளைகள், **தி.நகர்:** ஆர்.ஆர். ஸ்டோர்ஸ், ப்ரபா/ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், **பாண்டிபஜார்:** சலாம் ஸ்டோர், ஸ்டைலோ கிங்ஸ், **அடையார்:** அடையார் ஷாப்பர், ஆன்ட்டி அங்கிள், **லஸ்:** லாக்ஸ் & லாக்ஸ், க்ரோசர்ஸ் & க்ரோசர்ஸ், **அண்ணா நகர்:** ட்ரினிட்டி, ஒலிம்பஸ், எம்.வி.ஜே. டிபார்ட், **புரசைவாக்கம்:** A to Z, N.S.C. போஸ் ரோடு: மாலிக்/ஸ்மித் ஸ்டாக்கிஸ் மெடிக்கல்ஸ் • **கோவை:** அன்னபூர்ணா டிபார்ட், சிங்கப்பூர் பிளாசா, செல்வசிக்/ரங்கசாமி செட்டியார்/அழகு மெடிக்கல்ஸ் கிளைகள், **டவுன்ஹால்:** டிப் டாப், **லக்ஷ்மி காம்ப்ளெக்ஸ்:** ப்யூட்டி செலக்ஷன்ஸ், குட்ஷெட் பாலஸ், ஆர்.எஸ். புரம்: ஸ்வாகத் • **சேலம்:** லாவண்யா பேன்ஸி, ரம்யா ஷாப்பிங் பிளாசா, லக்ஷ்மி நாவல்டீஸ், சாமுண்டி காம்ப்ளெக்ஸ் • **ஈரோடு:** நீலகிரி டிபார்ட் • **மதுரை:** தனலக்ஷ்மி ஏஜென்ஸீஸ் (20, வடக்கு சித்திரை வீதி), மதுரா கோட்ஸ் டிபார்ட், கிளைகள் • **திருச்சி:** செல்லா ஸ்டோர்ஸ், பிக்-இன்-பேக், சிவசக்தி, ஏ. ராஜரத்தினம் சன்ஸ், தும்பு மெடிக்கல்ஸ் • **தஞ்சாவூர்:** ஜெயலட்சுமி ஏஜென்ஸீஸ் (போன்: 22194) • **திருநெல்வேலி:** பழனி ஆண்டவர் ஏஜென்ஸீஸ், (போன்: 25313) • **திண்டுக்கல்:** கீர்த்தி ப்யூட்டி க்ளினிக் • **நாகர்கோவில்:** கோபால் ஆசன் ஆயுர்வேதிக் (போன்: 6066).

சாந்திக் கிடைக்காத இடங்களில் டீலர்கள் தேவை.

without issues 33 years from Iyer/Iyengar qualified, well employed persons, widowers without issues can apply with details to Box No. 20270

★ வன்னியகுல க்ஷத்ரியர் வயது 24, 150 செ.மீ./ எம்.காம்../சிவப்பு நிறம்/பூரம்/தனியார் நிறுவன வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தில் அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நல்ல உத்தியோகத்தில் (32 வயதிற்குள்) இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20271

* Attractive Tamil, Sengunthar girl working in North America as Software Engineer seeks alliance born 18.8.1969 boys settled in America with same background may apply. Box No. 20273

* Vadama Palghat Iyer Girl, Nationalised, Bank Officer 32/Kausika Aswathi M.Com., CAIIB, seeks well-employed clean-habited CA/Engineer/MBA bachelor around 37 advt for selection horoscope and bio-data to Box No. 20274

★ தாயார் அய்யங்கார், தந்தை கள்ளர் பெற்றோர்க்கு பிறந்த பெண், தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்க்கிறார். வயது 25, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., மத்திய/மாநில/தனியார் கம்பெனிகளில் நிரந்தரமான பணியில் உள்ள நிறமுள்ள, ஒழுக்கமுடைய வரன் தேவை. தந்தை இந்து மதம், தாயார் அய்யங்கார்/அய்யர் பெற்றோருக்கு பிறந்தவராக இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண் : 20275

* Alliance invited for Kerala divorced Bharadwaja, Vadama, Thiruvonam 35/161 graduate employed good looking home loving girl from good natured Kerala, Vadama grooms upto 40 years. Well employed widowers preferred. Box No. 20276

* Alliance invited from Tengalai, Iyengar well educated and employed bridegroom for Shrivatsam, Ayilyam, 30 years graduate, fair domestically well trained girl, decent marriage. Contact to Box No. 20277

★ ஐயர், வடமாள், நைத்ருவ காச்யப, பூராட்டாதி, சிவப்பு, 25 வயது, 5'', M.A. Steno Central Govt. Transfer Optional Talented Arts Music வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு Bank/LIC/GIC/Govt/Reputed Concern வேலையில் உள்ள நல்ல வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20278

* Alliance invited for Madhwa, Desistha, Brahmin, Marathi, speaking fair graduate girl, Badarayana Gothram, Hastham, 27/163, Private employed. Domestically well trained. Reply with horoscope to Box No. 20279

* Alliance for home loving Kerala, Vadamal Iyer, girl 33/162/MA Sadhyam, Kausika unencumbered Innocent Legal Divorcee short married life good family background from broadminded understanding Iyer/Iyengar grooms unencumbered around 38 divorcee/widower no bar. Contact Box No. 20280

★ வன்னியகுலக்ஷத்திரியர் நாய்க்கர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, 22 வயது, 158 செ.மீ., உயரம், மாநிறம், எம்.எஸ்ஸி., இரண்டாம் ஆண்டு படிக்கும் 7-ல் தோஷம் உள்ள பெண்ணிற்கு, இதே வன்னியகுல க்ஷத்ரிய இனத்தைச் சேர்ந்த, உத்தியோகத்தில் உள்ள, இன்ஜினியர் அல்லது போஸ்ட் கிராஜுவேட் முடித்துள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20281

★ சௌராஷ்ட்ரா பாரத்வாஜா கோத்திரம், பி.காம்../24 வயது/156 செ.மீ., உயரம் உள்ள லட்சணமான மணமகளுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த பி.ஈ./பி.டெக்., படித்த நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20282

* Vanniakula Kshatria parents invited alliance for daughter fair, good-looking 28/B.Sc.,/D.Pharm/155/part time pharmacist. Subsect no bar to Box No. 20284

★ சௌராஷ்டிரா பெண், வயது 28/150 செ.மீ., எம்.காம்., (எம்.ஃபில்) பெண்கள் கல்லூரியில் லெக்சரர் ஆக பணிபுரிகிறாள். மாத சம்பளம் ரூ 3500/- அரசாங்க மத்திய அரசு, தமிழ் நாடு அரசு, வங்கி, பணியிலுள்ள சௌராஷ்டிரா மணமகன் தேவை. வயது, படிப்பு, வேலை விவரம், ஜாதக குறிப்பு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20285

* Alliance invited from broadminded bridegroom for Isai Vellala girl 31 years, fire accident victim and completely recovered now. Caste no bar, Widower and Divorcee also apply. Box No. 20286

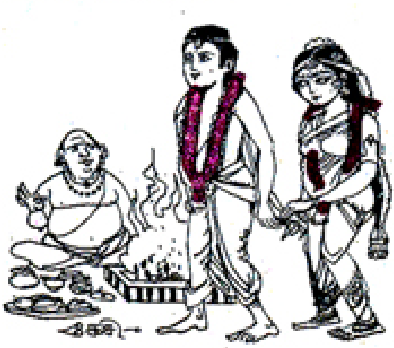
★ முக்குலத்தோர் (அகமுடையார்) MA.,B.Ed./Hindi Praveen/1500 சுமார் ரூ 1 இலட்சம் சொத்துள்ள கோவையில் தனியார் பள்ளி ஆசிரியைக்கு 40-45 வயதுடைய வில்லங்கமற்ற நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் விவாகரத்தானவர்கள், மனைவியை இழந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20287

* Alliance sought for Bharadwaja, Vadamal, Mirugasirisham, Graduate, 33/5'3'', slim, fair, domestically well trained from well placed grooms. Decent and early marriage assured. Box No. 29957

★ வடகலை/ஆத்ரேயம்/34 வயது/தமிழ்நாடு அரசில் இளநிலை உதவியாளராக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த மத்திய/மாநில/ அல்லது வங்கியில் பணிபுரியும் 36 வயதிலிருந்து 40 வயதுக்குட்பட்ட பையன்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 29958

* Wanted well qualified professional for Koundinya, Brahacharanam, Moolam, B.Com., ICWA, PGDBA, 26/157/4200 Executive - transferable. Subsect no bar. Reply to Box No. 29959

* Alliance invited from decently employed for Iyer graduate girl 28/Vadamal/Thiruvonam/Kowsikam working in leading Computer firm Contact with horoscope to Saradambal, 55, 53rd Street, Ashok Nagar, Madras - 600 083.



* Alliance invited from Delhi based grooms for graduate, beautiful, homely girl, Iyer, Vadamal Bharadwaja, Revathy 25/5'3" with Chevva Dosham, early decent marriage. Subsect acceptable. Reply V.K. Venkitaraman, M-176, "M" Block, Vikaspuri, New Delhi - 110 018.

* Hindu Adi-dravida bride 29/152/3700 M.Sc., M.Ed., employed P.G. Assistant Govt. Higher Secondary School seeks suitable alliance same community. Reply to P. Govindarajan, 7, Pachaiappan St, Old Town, Vellore - 1.

★ திருச்சி, சோழிய வெள்ளாளர், ரேவதி 23/5.2"/10வது படித்த, மாநிற கௌரவமான, குடும்பப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய, மாநில/வங்கி/தனியார் நிறுவனம்/சொந்தத் தொழில்/நிரந்தர வேலை உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : S. Keerthivasan, 205, GM Krishna Complex, 44, Madurai Road, Trichy - 620 008.

* Alliance invited for employed fair looking Vathimal Iyer girl, Bharadwajam/Karthigai/Rishapam/24/MA. PG Diploma in Computer Science. Sub-sect no bar. Well qualified and decently employed boys. Contact : S. V. Ramani, Kamakoti Flats, 20/106 Rameswaram Road, Madras - 600 017.

★ பெண்ணின் வயது 33, உத்திராடம் நட்சத்திரம், படிப்பு பி.ஏ. யாதவர் குலம், மாநிறம், அதே குலத்தைச் சேர்ந்த 37 வயதுக்குள் படித்த வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. டெல்லியில் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : J. Mohan Krishnan, WZ-44E Possangipur Market, Janakpuri, New Delhi - 110 058.

* Alliance invited for Hindu divorcee, age 35, graduate, State Govt. employee, widower/divorcees without encumberence, caste no bar. Reply with birth certificate to Sri Viswanathan, No. 1441, Pipeline Road, West of Chord Road II Stage, Mahalaxmipuram, Bangalore - 86.

★ செங்குந்தர், வெள்ளாளர், 25 வயது பெண், எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில், தேதி பி.ஹெச்டி படித்துக் கொண்டிருப்பவர். அவிட்டம். சம தகுதியுடன் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. முகவரி : M. Arumuga Thandavan, 1/200, Siva Balagan Arul, Kannanendal, Thiruppalai Post, Madurai - 625 014.

★ அஷ்ட ஸஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சித்திரை, வீணை வாய்ப்பாட்டு பட்டதாரி, ஹிந்தி ப்ரவீண் 23 வயது, அழகான சிவந்த 164 செ.மீ., வீட்டுவேலை வருமானமுள்ள பெண்ணிற்கு கலைவாணியம் தென் இந்தியாவில் அரசாங்க தனியார் நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் 30 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. முகவரி : R. Krishnamurthy, 10-15-16, K.K.Layout, Tirupathi - 517 501.

* For Vadamal, smart, good-looking, medium complexion, Athreya, Uthiradam, Iyer girl, 26/158/MBA employed, executive, Madras, from employed, Madras based, professionals, age upto 30, Sub-sect no bar, respond horoscope with details to Sankaranarayanan, C/o Rajalakshmi Krishnan, Commercial Branch, Welfare Centre, Canara Bank, Mylapore, Madras - 4.

★ பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், 5'.4" உயரமுள்ள, பி.ஏ. கடைசி வருடம் படிக்கும் சிகப்பான, 22 வயது பிராமண பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : S. L. Narasimhan, No 1567 Opp. (Maruthi) Prasant Nagar, T. Dasarahalli, Bangalore - 560 057.

★ ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பிரஹசரணம், எம்.காம்., 28/156/1000 தனியார் கம்பெனி, ஆயில்யம் பெண்ணுக்கு நல்ல குணமுள்ள வங்கி/அரசுப் பணி/லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். முகவரி : எம். கோபாலகிருஷ்ணன், 13/2 திருப்பாச்சீஸ்வரர் தெரு, அயனாவரம், சென்னை - 600 023.

* Vathima, Graduate, Haritha, Karthigai/151 girl wants suitable alliance from well qualified, well settled boys of any subsects. Contact Jayaraman, 21, New Dabir Street, Kumbakonam - 612 001.

மணமகள் மணமகன்

* Alliance for Tamil Iyer, Harita girl 28, doing Phd. 165 cms, daughter of Senior IAS Officer, Boy working in India MBA, M.Tech., CA, ICWA neat habits. Apply with horoscope to Box No. 30014

* Only mutual alliance with Dosha, free horoscopes invited from Tamil, Vadama, Non-Bharadwaja status families for top executives only son PG/29/173/5000 Computer Professional and only daughter HSC/25/160/2000 Both very fair, slim and attractive. Contact to Box No. 30017

* Wanted Non-Kowsika Vadama, Madras employed girl for 31 years groom also for 24 years girl employed Steno, Madras reputed firm. Kindly Contact : V. Nagarajan, Post Box No. 510, Vijayawada - 3, Phone : 73663.



Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the BHARATHAN PRESS, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH.   Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622 Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 72/-; Overseas : Rs. 500/- (Air Mail); Rs. 200/- (Sea Mail);
Half Yearly Subscription : India Rs. 36/-; Overseas : Rs. 250/- (Air mail); Rs. 100/- (Sea Mail).



சாப்பிட்டதும் கையெல்லாம் எண்ணெய்ப் பிசுக்கா?

சில உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டதும் கையில் ஏற்படும் எண்ணெய்ப் பிசுபிசுக்கு போகாது. அதன் பிறகு அந்த மணமும் உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும். இதற்குக் காரணம் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் சமையல் எண்ணெய்தான்.

இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய், பிசுக்கற்றது. சாப்பிட்ட பிறகும் கையில் எண்ணெயின் அடையாளமே தெரியாது !

சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெயில் செய்த உணவு பொருட்களில் எண்ணெயின் அடையாளமே தெரியாது. எனவே அவற்றின் உண்மையான மணமும் சுவையும் என்றுமே மாறுவதே இல்லை !

சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய் சமையலுக்குக் குறைந்த அளவே தேவைப்படுவதால் அது சிக்கனத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது.

சுப்ரீம்



அதிக சேமிப்பு. ஆரோக்கியம் அள்ளித் தரும் எண்ணெய் - சுப்ரீம்.

இது ஒரு எஸ்.எஸ்.டி. ஆயில் மில்ஸின் தரமான தயாரிப்பு.

ARTI/GSSD/1209

இதயத்திற்கு இதமானது

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D., உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

Mangayar Malar May - '93
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது. ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால் தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietet
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.

SILVER SPOON



இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

BANGALORE DISTRIBUTOR
JAYESS MARKETING ASSOCIATES
15, CORPORATION MARKET BUILDING,
GAYATHRI NAGAR, 1st CROSS,
BANGALORE - 560 021.

இதயம்
நல்லெண்ணெய்